



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Kennsluáætlun haust 2015

ÍPRÓ2AL02

Almenn líkamsrækt

Kennari: Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ABI)

Áfangalýsing:

Áfanginn er að mestu leyti verklegur.

Í áfanganum eru tvær megin áherslur. Annars vegar að nemendur skipuleggi þjálfun sína sjálf og fái tækifæri og aðstöðu til að fara eftir sinni eigin áætlun. Hins vegar að nemendur fái innsýn í og tækifæri til að prófa mismunandi möguleika til líkamsræktar. Hluti áfangans er kenndur í Sundhöll Selfoss, líkamsræktarstöðvum og öðrum íþróttamannvirkjum á svæðinu.

Undanfari: ÍPRÓ1PH03 og ÍPRÓ2PL03

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hvaða þættir það eru sem þarf að hafa í huga þegar þjálfun er skipulögð.
- Hvaða möguleikar eru til líkamsræktar í nærumhverfinu.

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Að fara eftir eigin tímaáætlun.
- Fjölbreyttri þjálfun þols, styrks og liðleika.
- Þjálfun, hreyfingu og virkni, sem hafa áhrif á jákvæða upplifun og viðhorf til líkams- og heilsuræktar.

Hæfniviðmið:

Að þessum áfanga loknum skal nemandi geta nýtt sér þekkingu sína til að skipuleggja og framkvæma eigin þjálfun og geta tileinkað sér þá möguleika til hreyfingar sem í boði eru í nánasta umhverfi.

Námsefni

1. Þjálfun - Heilsa - Vellíðan.
-

Verkefnaskil

1. Verkefni 15% Skila í viku 39.
2. Verkefni 5% Skila í viku 43.

Sérreglur áfangans:

Ef verkefnum er ekki skilað á réttum tíma verður nemandi lækkaður um 0,5 við hvern dag sem líður umfram skiladag.

Námsmat

1. Mæting	40%.
2. Virkni í tímum	40%.
3. Verkefni	20%.

Nemendur verða að mæta í tíma samkvæmt skólasóknarreglum FSu til að standast áfangann.

ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI

- 34. vika. B. Farið yfir kennsluáætlun.
- 35. vika. V. Úti – líkamsrækt.
- 36. vika. V. Úti – líkamsrækt.
- 37. vika. V. Þreksalur
- 38. vika. B. Unnið í hópum. Farið í atriði tengd alhliða líkamsrækt.
- 39. vika. B. Verkefni 1 unnið og skilað í þessari viku. **Skila verkefni 1**
- 40. vika. V. Nemendur fari eftir sínum tímaseðli / verkefni.
- 41. vika. V. Nemendur fari eftir sínum tímaseðli / verkefni.
- 42. vika. V. Sund - Mætt í sundlaug.
- 43. vika. V. Sund - Mætt í sundlaug. **Skila verkefni 2**
- 44. vika. V. Líkamsræktarstöð
- 45. vika. V. Íþróttasalur eða annað
- 46. vika. V. Íþróttasalur eða annað
- 47. vika. V. Íþróttasalur eða annað
- 48. vika. V. Íþróttasalur
- 49. vika. Líkamsrækt að eigin vali ☺

Athugið að áætlunin er gerð með fyrirvara um breytingar.

