



Kennari: Sverrir G Ingibjartsson

Áfangalýsing

Áfanginn er að mestu leyti verklegur og kennt er í þreksal löu.

Meginviðfangsefni áfangans er þrekþjálfun í tækjasal. Markmið áfangans er að nemendur fái tíma í stundatöflu og tækifæri til að vinna út frá sinni eigin æfingaáætlun og þeim markmiðum sem nemendur hafa sett sér varðandi styrktarþjálfun. Nemendur geta notað sína áætlun eða fá hjálp frá kennara við að búa til sína áætlun.

Undanfari: ÍÞRÓ1ÞH03 OG ÍÞRÓ2ÞL03

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hvernig styrktarþjálfunaráætlun er uppbyggð.
- Mismunandi áherslum í styrktarþjálfun, s.s. hvort unnið er með hámarksstyrk eða vöðvaþol.
- Mismumandi æfingum fyrir mismunandi vöðvahópa.
- Að búa til nákvæmar og rétt uppbyggðar tímaáætlanir.
- Hinum ýmsu hugtökum sem koma fyrir við skipulagningu þjálfunar eins og upphitun, aðalhluti, niðurlag og markmið.

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni til að:

- Að skipuleggja eigin þjálfun og búa til nákvæmar tímaáætlanir.
- Að fara eftir eigin tímaáætlun.
- Að nota fjölbreyttar æfingar fyrir mismunandi vöðvahópa.

Hæfniviðmið

Að þessum áfanga loknum á nemandi að geta:

- Skipulagt eigin þjálfun.
 - Framkvæmt eigin þjálfun.
 - Tileinkað sér og nýtt sér þá aðstöðu og möguleika til hreyfingar sem eru í boði innan skólans sem og utan hans.
 - Tekið þátt í æfingum sem hafa áhrif á jákvæða upplifun og viðhorf til líkams- og heilsuræktar.
 - Geta meðvitað tileinkað sér hreyfingu sem heilsuávinning til framtíðar.
-

Námsefni

1. Þjálfun - Heilsa - Velliðan.
-

Áætlun um yfirferð

Fyrsti tími er bóklegur í stofu en eftir það verða allir tímar verklegir.

Verkefnaskil

- 1. Verkefni.** Í upphafi annar skila þeir nemendur sem vinna eftir eigin áætlun yfirliti um hvernig þeir ætla að æfa. Þeir nemendur sem vilja fá hjálpi við að útbúa áætlun skila inn hvaða markmiðum þeir vilja ná með sínum æfingum.
Skila í síðasta lagi 1. september
 - 2. Verkefni.** Í lok annar skila allir skýrslu um hvernig gekk hvað var gott og hvað mætti gera betur..
Skila í síðasta lagi 1. desember
-

Námsmat

- | | |
|--|------|
| 1. Mæting | 45%. |
| 2. Virkni, sjálfstæð vinnubrögð og frumkvæði | 45%. |
| 3. Verkefni | 10%. |
-