



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2018

ÍPRÓ2PR02 Þreksalur

Kennari: Gunnar Rafn Borgþórsson GRB

Áfangalýsing

Áfanginn er að mestu leyti verklegur og kennt er í þreksal löðu. 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: ÍPRÓ1PH03 OG ÍPRÓ2PL03

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.
- Mismunandi 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 - Vellíðan.
 2. Hugbúnaður við vinnslu video
 3. Ýmis forrit aðgengileg á internetinu
-

Áætlun um yfirferð

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

Verkefnaskil

Verkefni. Nemendur skila inn æfingaáætlun í formi myndbands. Æfingaáætlunin verður að vera vel upp sett og hver æfing útskýrð með skýrum markmiðum, framkvæmd og tilgangi. Nemendur vinna verkefnið í pörum .
Lokaskil á verkefni er 1. desember.

Námsmat

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