



---

**Kennari:** Ásdís Björg Ingvarsdóttir      ÁBI

---

### **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:** 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 þjálfunaráætlun.
  - 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

**Verkefni.** Nemendur eiga að vera með æfingadagbók þar sem þeir skrá allt niður varðandi þjálfunina. Í upphafi annar setja nemendur sér markmið og búa til áætlun yfir hvernig þeir ætla að þjálfu út önnina. Í dagbókina er skráð hver æfing fyrir sig og hvernig hún gekk. Nemendur eiga að mæta með dagbókina í hvern tíma og fá síðan einkunn fyrir hana í lok annar.

**Lokaskil á dagbókinni þriðjudaginn 30. apríl.**

---

## Námsmat

- |  |      |
|--|------|
| 1. Mæting                                    | 45%. |
| 2. Virkni, sjálfstæð vinnubrögð og frumkvæði | 40%. |
| 3. Þjálfunardagbók                           | 15%. |
-