



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 unnið eftir sinni áætlun eða fengið hjálp frá kennara við að búa til æfingaáætlun.

Undanfari: ÍPRÓ1ÞH03 OG ÍPRÓ2ÞL03

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.

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 þjálfra 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 er föstudaginn 30. apríl.

Námsmat

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

Áætlun um yfirferð

Vika 3	Bóklegt í stofu 1 í lðu	Vika 12	Verklegt í þreksal
Vika 4	Bóklegt í stofu 1 í lðu	Vika 13	Verklegt í þreksal
Vika 5	Bóklegt í stofu 1 í lðu	Vika 14	Páskafrí 😊
Vika 6	Verklegt í þreksal	Vika 15	Páskafrí 😊
Vika 7	Verklegt í þreksal	Vika 16	Verklegt í þreksal
Vika 8	Verklegt í þreksal	Vika 17	Verklegt í þreksal
Vika 9	Verklegt í þreksal	Vika 18	Verklegt í þreksal Skila æfingadagbók
Vika 10	Verklegt í þreksal	Vika 19	Verklegt frjálst val um hreyfingu
Vika 11	Verklegt í þreksal		

Athugið að vegna covid þá er enn einhver óvissa um hvernig og hve mikla kennslu verður hægt að bjóða uppá, einkum verklega. Kennsluáætlunin er því sett fram með fyrirvara um breytingar.