



---

**Kennari:** Sabína Steinunn Halldórsdóttir SSH

---

### 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:** 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.

---

## 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 28. apríl n.k.**

---

## Námsmat

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

---

## Áætlun um yfirferð

5.jan.	Bóklegt í stofu 1 í lðu	9.mars	Verklegt í þreksal
12.jan	Bóklegt í stofu 1 í lðu	16.mars	Verklegt í þreksal
19.jan	Bóklegt í stofu 1 í lðu	23.mars	Verklegt í þreksal
26.jan	Verklegt í þreksal	30.mars	Verklegt í þreksal
2.feb	Verklegt í þreksal	6.april	Páskafrí 😊
9.feb	Verklegt í þreksal	13.apríl	Verklegt í þreksal
16.feb	Verklegt í þreksal	20.apríl	Frí
23.feb	Verklegt í þreksal	27.apríl	Verklegt í þreksal Skil á þjálfunardagbók
2.mars	Frí		

**Kennsluáætlunin er því sett fram með fyrirvara um breytingar.**