



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Vorönn 2024

## ÍPRÓ2PR02 Þreksalur

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: 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 þjálfa 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 mánudaginn 29. apríl n.k.**

---

#### Námsmat

1. Mæting	40%.
2. Virkni, sjálfstæð vinnubrögð og frumkvæði	30%.
3. Þjálfunardagbók	30%.

---

#### Áætlun um yfirferð

Vika 2	Bóklegt í stofu 1 í lðu	Vika 11	Verklegt í þreksal
Vika 3	Bóklegt í stofu 1 í lðu	Vika 12	Verklegt í þreksal
Vika 4	Bóklegt í stofu 1 í lðu	Vika 13	Páskafrí 😊
Vika 5	Verklegt í þreksal	Vika 14	Páskafrí 😊
Vika 6	Verklegt í þreksal	Vika 15	Verklegt í þreksal
Vika 7	Verklegt í þreksal	Vika 16	Verklegt í þreksal
Vika 8	Vetrarfrí !	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 – val um hreyfingu

#### Kennsluáætlunin er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Skoðið vel skólasóknarreglur.

Ef nemandi er fjarverandi í tíma þá lækkar mætingareinkunnin um 1, ef nemandi mætir of seint þá lækkar mætingareinkunn um 0,5. Nemandi með opið vottorð þarf að ræða við kennara til að finna lausn á því hvernig nemandinn ætlar að standast áfangann. Í verklega tíma þarf að mæta í íþróttafötum ef ekki lækkar virkni einkunn um 0,5.

Selfoss, 4. janúar 2024, Ásdís Björg