

Áfangi: ÍPR 201 Skyrkur, snerpa og líkamsbeiting - vorönn 2011

Undanfari: ÍPR 101

Kennari: Sigurður Örn Sigurðsson

Áfangalýsing: Í áfanganum er lögð áhersla á verklega og fræðilega þætti styrks, snerpu, samhæfingar og líkamsbeitingar. Nemendur læra meðal annars um ýmsar þjálfunar aðferðir í styrktarþjálfun, hraðþjálfun og um rétta líkamsbeitingu í leik og starfi

Markmið

Að nemendur:

- Viti hvers vegna styrktar, snerpu þjálfun sé nauðsynleg
- Þekki mun á almennri upphitun, sérhæfðri upphitun og óvirkri upphitun.
- kynnist ýmsum þjálfunaraðferðum varðandi styrk, snerpu og samhæfingu
- Geti útbúið styrktaráætlun
- Geri sér grein fyrir mikilvægi réttrar líkamsstöðu.

Vinnulag

Tímarnir verða bæði bóklegir og verklegir. Tímarnir eru ýmist skipulagðir af kennara og þá er aðallega unnið með ofangreinda þætti, einnig munu nemendur skipuleggja sjálfir hvað þeir munu gera í tímum og skila æfingaplani í upphafi hvers tíma.

Kennslugögn

Þjálfun Heilsa Velliðan lesbók

Mætingar

100% mætingarskylda er í áfanganum. Nemendur skulu mæta í alla tíma með íþróttaföt. Ef nemandi getur ekki tekið þátt í tímanum verður honum fundið annað viðfangsefni

Námsmat

Ástundun og áhugi, verkefnabók, skyndipróf, tímaverkefni og tímaseðlar. Ná verður lánmarks einnkunn í bóklegu prófi til að eiga möguleika á að klára áfangann. Skila þarf öllum verkefnum til að áfanganum teljist lokið.