

# Áfangi: ÍPR 401 - vorönn 2011

Undanfari: ÍPR301

Kennari: Sigurður Örn Sigurðsson

**Áfangalýsing:** Í áfanganum er lögð áhersla á verklega og fræðilega þætti tengda skipulagi þjálfunar. Nemendur fá að gera eigin þjálfunaráætlun, auk þess sem fjallað er um líkamleg og sálræn áhrif þjálfunar. Farið er yfir helstu líffræðilegar forsendur þjálfunar, svo sem starfsemi vöðva, liða, tauga og blóðrásar. Fjallað er um gildi reglulegrar og skipulagðrar líkamspjálfunar og nemendum gerð grein fyrir ábyrgð á eigin líkama. Nemendur búa sig enn betur undir að skipuleggja eigin heilsurækt

## Markmið

### Að nemendur:

- glími við fjölbreytt verkefni sem snúa að alhliða hreyfingu
- leysi af hendi verkefni, æfingar og leiki sem viðhalda og bæta tækni ýmissa íþróttagreina
- taki þátt í alhliða líkams- og heilsurækt
- taki þátt í styrkjandi og mótandi æfingum fyrir helstu vöðva og liðamót líkamans
- geri sér grein fyrir mikilvægi skipulagi þjálfunar
- leysi af hendi verkefni sem snýr að skipulagningu eigin þjálfunar
- öðlist þekkingu á forsendum og áhrifum þjálfunar á líkama og heilsu

## 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. Einnig munu nemendur sjá um upphitun og æfingaáætlun fyrir bekkinn.

## Kennslugögn

Ýtarefni frá kennara

**Mætingar** 100% mætingarskylda er í áfangann. 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, skyndipróf, tímaverkefni og tímaseðlar. Ef verkefnum er ekki skilað á réttum tíma fær nemandi 0 fyrir þau. 100% verkefnaskila er krafist til að áfangi teljist kláraður.