



Námsáætlun

ÍPRGÍ04 vorönn 2021

Kennari: Irena Ásdís Óskarsdóttir

Markmið: Áfanginn er bóklegur og verklegur með það að markmiði að nemandinn læri að kenna börnum og unglingum undirstöðuatriði í líkamsrækt ásamt því að geta talað um þann fjölbreyttan valmöguleika til líkams- og heilsuræktar. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grunnfærni í að búa til áætlun og leiðbeina öðrum hvernig eigi að byggja upp styrk, þol og liðleika og mikilvægi þess samhliða öðrum íþróttum.

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- fjölbreyttum aðferðum til líkams- og heilsuræktar
- hvaða þætti þurfi að huga að þegar verið er að búa til æfingaáætlun
- mikilvægi rétttrar líkamsbeytingar í styrktarþjálfun
- skipulagi styrktarþjálfunar
- uppbyggingu líkamans

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- leiðbeina öðrum um val á líkams- og heilsurækt
- búa til æfingaáætlun fyrir mismunandi einstaklinga
- leiðbeina einstaklingum um rétta líkamsbeitingu
- beita mismunandi þálfunaraðferðum

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- skipuleggja tíma í almennri líkams- og heilsurækt
- stýra mismunandi hópum með mismunandi markmið
- meta getu og hæfni einstaklinga og útbúa áætlun samkvæmt því
- búa til stigvaxandi tíma í líkams- og heilsurækt



Kennslugögn:

Vika	Yfirferð	Próf /Verkefni	
01. 24.-26. feb.	Bóklegt (1) Skipta niður í hópa – draga þemu og velja vettvangsferð. Vettvangsferðir – hugmyndir: Klífur, Tike wondo, Mjólnir, sjósund, Folf, Veggssport, Indiana, TBR...	1. Bóklegt (1) 2. Vettvangsferð K	
02. 1.-5. mars	Ásgarður: Efri líkami – jafnvægisæfingar Bóklegt (2) Skipulag og <i>Grunnþjálfun</i>	1. Vettvangsferð (1i) 2. Bóklegt (2) 3. Ásgarður (1a,b)	
03. 08-12. mars	Ásgarður: Neðri líkami – liðleikaþjálfun Bóklegt (3) <i>Æfingabanki</i>	1. Vettvangsferð (2h) 2. Bóklegt (3) 3. Ásgarður (2c,d)	Úrsagnareindagi 9. mars.
04. 15.-19 mars	Bóklegt (4) <i>Verkefni: Þjálfun – æfingakennsla - umsögn</i>	1. Bóklegt (4) 2. Vettvangsferð (4b)	Námsmatsdagur 19. mars
05. 22.-26. mars	Ásgarður: Jafnvægisæfingar – Neðri líkami Bóklegt (5) <i>Almenningsviðburður</i>	1. Vettvangsferð (3a) 2. Bóklegt (5) 3. Ásgarður (4g,h)	Miðannarmat
29. mars-6. apríl			Páskafrí
06. 07.-09. apríl	Ásgarður: Þolæfingar – slökun	1. Ásgarður (3e,f)	
07. 12.-16. apríl	Ásgarður: Efri líkami - slökun	1. Vettvangsferð (5g) 2. Ásgarður (5i,e)	
08. 19.-23. apríl	Ásgarður: Þolæfingar - liðleikaþjálfun	1. Vettvangsferð (6f) 2. Ásgarður (6b,c)	Sumardagurinn fyrsti 22. apríl
09. 26.-30. apríl	Ásgarður Efri líkami - Slökun	1. Vettvangsferð (7e) 2. Ásgarður (7d,a)	
10. 03-07. maí	Ásgarður: Þolæfingar - jafnvægisæfingar	1. Vettvangsferð (8d) 2. Ásgarður (8 g.f)	
11. 10.-14. maí	Ásgarður: Neðri líkami - Liðleikaþjálfun	1. Vettvangsferð (9c) 2. Ásgarður (9h,i)	Uppstigningardagur 13. maí
12. 17.-18. maí	Ásgarður: Samantekt	1. Ásgarður (K)	

Próf eru 19. og 20 maí. Sjúkrapróf 21. maí.

Námsmat:

- Æfingakennsla FG nemenda, tveir tímar 20%
- Þátttaka í æfingakennslu 10% - dragast tvö prósent frá hverjum tíma sem þið missið af. Þurfið að ná þessum hluta til að ná áfanganum.
- Þjálfun, æfingaáætlun, umsögn 30%,



- Skipuleggja viðburð og skila skýrslu um hvern viðburð 30%, það verða 10 viðburðir og þið þurfið að mæta á 7 til að fá lágmarkseinkunn, mætingin gildir 50% af þessari einkunn og skýrslan gildir 50%.
- Almenningsviðburður 10%

Smiðja:

Þar sem er lokapróf þurfa nemendur að fá a.m.k. 4,5 í einkunn til að standast áfangann. Allir nemendur þurfa a.m.k. 5,0 í lokaeinkunn til að standast áfangann.