

Kennsluáætlun

Áfangi: ÍPRÓ1PR01-H26

Kennari: Gísli Pálsson

Önn: Haustönn 2026

Markmið

Þekkingarmarkmið:

Að nemendur hafi aflað sér þekkingar og skilnings á:

- hvernig styrktarþjálfunaráætlun er uppbyggð
- mismunandi áherslum í styrktarþjálfun (hámarksstyrkur, vöðvaþol)
- mismunandi æfingum fyrir vöðvahópa
- uppbyggingu tímaáætlana (upphitun, aðalhluti, niðurlag, markmið)

Leiknimarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- skipuleggja eigin þjálfun og búa til tímaáætlanir
- fylgja eigin áætlun
- nota fjölbreyttar æfingar fyrir mismunandi vöðvahópa
- þróa jákvætt viðhorf til hreyfingar og heilsuræktar

Hæfnimarkmið:

Nemandi skal geta:

- skipulagt og framkvæmt eigin þjálfun
- nýtt sér hreyfimöguleika í nánasta umhverfi
- tekið þátt í leikjum og æfingum sem efla jákvætt viðhorf
- tileinkað sér meðvitaða hreyfingu sem heilsuávinning til framtíðar

Námsmat

Þetta er símatsáfangi sem byggir á leiðsagnarmati. Nemendur skila verkefnum, auk þess sem mæting og virkni er metin í tímum. Ekki er skriflegt próf.

Kennsluvikur

Vika 34 (18.-24. ágúst)

Yfirferð: Kennsla hefst 18. ágúst

Skil: Markmið

Vika 35 (25.-31. ágúst)
Yfirferð: Æfingaráætlanir
Skil: Verkefnaskil 1

Vika 36 (1.-7. sept.)
Yfirferð: Æfingarprógram
Skil: Verkefnaskil 2

Vika 37 (8.-14. sept.)
Yfirferð: Þjálfunarform
Skil: Verkefnaskil 3

Vika 38 (15.-21. sept.)
Yfirferð: Þemavika – Forvarnardagur
Skil:

Vika 39 (22.-28. sept.)
Yfirferð: Haustið 23.-26. sept.
Skil:

Vika 40 (29. sept.-5. okt.)
Yfirferð: Jöfnuhneppi
Skil: Æfingardagbók 1

Vika 41 (6.-12. okt.)
Yfirferð: Valtímabil hefst
Skil:

Vika 42 (13.-19. okt.)
Yfirferð: Framhaldsdeildarvika
Skil: Verkefnaskil 4

Vika 43 (20.-26. okt.)
Yfirferð: Æfingar – fjölbreytni
Skil:

Vika 44 (27. okt.-2. nóv.)

Yfirferð: Kynheilbrigði – þemavika

Skil: Æfingardagbók 2

Vika 45 (3.-9. nóv.)

Yfirferð: Verkleg vika

Skil:

Vika 46 (10.-16. nóv.)

Yfirferð: Línuleg bestun í þjálfun

Skil:

Vika 47 (17.-23. nóv.)

Yfirferð: Greining framfara

Skil: Æfingardagbók 3

Vika 48 (24.-30. nóv.)

Yfirferð: Samantekt og verkefnavinna

Skil:

Vika 49 (1.-7. des.)

Yfirferð: Lokaverkefni

Skil: Lokaverkefni

Vika 50 (8.-14. des.)

Yfirferð: Síðasti kennsludagur 11. des. – námsmat

Skil: Lokaverkefni

Vika 51 (15.-21. des.)

Yfirferð: Námsmat

Skil: Einkunnabirting 18. des.

Vika 52 (22.-28. des.)

Yfirferð: Jólafrí

Skil: