

Kennsluáætlun



Fjölbrautaskóli Snæfellinga

Grundargötu 44 - 350 Grundarfjörður - Sími: 430 8400

Áfangi:	ÍPRÓ1PR01-V23
Kennari:	Gísli Pálsson
Önn:	Vor 2023
Áætlun unnin:	Janúar 2023

Markmið:

Þekkingarmarkmið:

Að nemendur hafi aflað sér þekkingar og skilnings á:

- hvernig styrktarþjálfunaráætlun er uppbyggð
- mismunandi áherslum í styrktarþjálfun, 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

Leiknimarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- skipuleggja eigin þjálfun og búa til nákvæmar tímaáætlanir
- fara eftir eigin tímaáætlun
- að nota fjölbreyttar æfingar fyrir mismunandi vöðvahópa
- þjálfun, hreyfingu og virkni, sem hafa áhrif á jákvæða upplifun og viðhorf til líkams- og heilsuræktar

Hæfnimarkmið:

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

- skipuleggja og framkvæma eigin þjálfun
- tileinka sér þá möguleika til hreyfingar sem eru í boði í nánasta umhverfi
- taka þátt í leikjum og æfingum sem hafa áhrif á jákvæða upplifun og viðhorf til íþróttar, líkams- og heilsuræktar
- tileinka sér meðvitað hreyfingu sem heilsuávinning til framtíðar

sem metið er með:

Námsefni:

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.
--	--

Áætluð Yfirferð

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð	Skil á verkefnum/kannanir
1. vika 1-7. jan.	2. jan. Stundatöflubirting 3. jan. Kennsla hefst 6. jan. <i>Þrettándinn</i>	Markmið
2. vika 8-14. jan.	10. jan. Umsjón 13. jan. Töflubreytingum lokið	Æfingaráætlun
3. vika 15-21. jan.	16. jan. Kennsluáætlanir birtar 17. jan. Fundur 20. jan. Bóndadagur	æfingarprógram
4. vika 22-28. jan.	24. jan. Umsjón	
5. vika 29 jan.-4 feb.	30. jan. Fundur 31. jan-3. feb. Framhaldsdeild í FSN	
6. vika 5-11. feb.	6. feb. Framhaldsskólahermir 7. feb. Fundur 9-10. feb. Námsmatsdagar Jöfnuhneppi	Æfingardagbók 1
7. vika 12-18. feb.	14. feb. Umsjón Jöfnuhneppi	
8. vika 19-25. feb.	19. feb. Konudagur 20. feb. Bolludagur 21. feb. Sprengidagur – Umsjón 22. feb. Öskudagur	

9. vika 26. feb-4. mars.	28. feb. Fundur	
10. vika 5-11. mars.	7. mars. Umsjón	Æfingardagbók 2
11. vika 12-18. mars	Kynheilbrigði - þemavika 14. mars. Fundur 14-17. mars. Framhalsdeild í FSN	
12. vika 19-25. mars.	20-21. mars. Námsmatsdagar	
13. vika 26. mars-1. apríl.	28. mars. Umsjón	
14. vika 2-8. apríl.	3. apr. Páskafrí hefst 6. apr. Skírdagur 7. apr. Föstudagurinn langi	
15. vika 9-15. apríl.	9. apr. Páskadagur 10. apr. Annar í páskum 12. apr. Kennsla hefst Línuleg bestun	
16. vika 16-22. apríl.	18. apr. Umsjón 20. apr. Sumardagurinn fyrsti 21. apr. Vorfrí	
17. vika 23-29. apríl	25. apr. Fundur	
18. vika 30. apr.-6. maí.	1. maí. Verkalýðsdagurinn 2. maí. Umsjón	Æfingardagbók 3

19. vika 7-13. maí.	8-12. maí VERKEFNADAGAR Framhalsdeild í FSN	
20. vika 14-20. maí.	15-19. maí. Námsmatsdagur 18. maí. Uppstigningardagur	
21. vika 21-27. maí.	22. maí. Námsmatsdagur 23. maí. Einkunnarbirting 24-25. maí. Úrvinnsla 26. maí. Útskrift	
22. vika 28. maí.-3. júní.	28. maí. Hvítasunnudagur 29. maí. Annar í Hvítasunnu 30-31. maí. Starfsdagur kennara	

Birt með fyrirvara um breytingar
Gísli Pálsson