


Nr.: NAA-126	<b>Tækniskólinn</b>	
Útgáfa: 1.0		
Dags: 29.08.2018	<b>ÍPRÓ1GH02AT</b>	
Eig: HD SOH RTR		
Ábm: KK		
Síða 1 af 2		

<b>Kennarar:</b>	Hafsteinn Daníelsson (HD) Sigurbjörn Örn Hreiðarsson (SOH) Ragnheiður Þórdís Ragnarsdóttir (RTR)		
<b>Skóli:</b>	Tæknimenntaskólinn	<b>Skólastjóri:</b>	Kolbrún Kolbeinsdóttir (kk)


#### Áfangalýsing:

Áfanganúmer	Áfangaheiti
	<p>Þetta er bóklegur áfangi þar sem farið er yfir hvernig líkaminn bregst við í leik og starfi og undirbúning hans við væntanlegu álagi.</p> <p><b>Lokamarkmið áfangans</b></p> <p><b>Nemandi skal hafa aflað sér almennrar þekkingar og skilnings á:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• upphitun – þoli – styrk – liðleika</li> <li>• mataræði – íþróttaslysum</li> <li>• blóðrásakerfinu – líkamsbeitingu</li> <li>• gerð æfingaáætlana</li> </ul> <p><b>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vinna með grunnþætti líkamspjálfunar</li> <li>• vinna sjálfstætt</li> <li>• setja upp æfingaáætlun</li> </ul> <p><b>Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viðhalda líkamspreki sínu</li> <li>• geta valið sér þá hreyfingu sem fellur að hans þörfum</li> </ul> <p>vera meðvitaður um líkamsástand sitt</p>

Um markmið, kennslubúnað og kennslufyrirkomulag vísast í námskrá. Um vikudaga og tímasetningu innan hvernar viku vísast til stundatöflu í Innu.

#### Námsmat:

Matshlutar	Lýsing matshluta	Vægi
Frammistaða	Miðannarmat	
Verkefni	Verkefni í tímum - 5x20%	100%
	Verkefni eru í vikum 36,39,43,46,49	
	<b>Samtals:</b>	<b>100%</b>
<p>Annað</p> <p>Allir matsþættir eru lagðir fyrir í Innu. Úrlausnum og sundurliðuðum einkunnum verður skilað í Innu á því formi sem best hentar.</p>		

Nr.: NAA-126	<b>Tækniskólinn</b>	<b>Tækniskólinn</b> skóli atvinnulífsins 
Útgáfa: 1.0		
Dags: 29.08.2018	<b>ÍPRÓ1GH02AT</b>	
Eig: HD SOH RTR		
Ábm: KK		
Síða 2 af 2		

**Áætlun:**

Tímabil		Námsefni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/verkefni	Vægi matshl. %
Vika	Dags.			
34	19.08.-25.08.	Þjálfun,heilsa,vellíðan bls 8-13		
35	26.08.-01.09.	Upphitun bls 13		
36	02.09.-08.09.	Verkefni úr vikum 34 og 35		20%
37	09.09.-15.09.	Þol bls 21		
38	16.09.-22.09.	Vöðvastyrkur bls 35		
39	23.09.-29.09.	Verkefni úr vikum 37 og 38		20%
40	30.09.-06.10.	Liðleiki bls 55		
41	07.10.-13.10.	<i>Námsmat og endurgjöf</i>		
42	14.10.-20.10.	Íþróttameiðsl bls 67-Miðannarmat		
43	21.10.-27.10.	Verkefni úr vikum 40 og 42		20%
44	28.10.-03.11.	Líkamsbeiting bls 75		
45	04.11.-10.11.	Skipulag þjálfunnar bls 117		
46	11.11.-17.11.	Verkefni úr vikum 44 og 45		20%
47	18.11.-24.11.	Þjálfun,lífsstíll, heilsa bls 129		
48	25.11.-01.12.	Skuggahliðar íþróttar og þjálfunar bls 165		
49	02.12.-08.12.	Verkefni úr vikum 47 og 48		20%
50	09.12.-15.12.	<i>Námsmat og endurgjöf</i>		
51	16.12.-22.12.	<i>Námsmat/endurgjöf og birting einkunna mánudaginn 17.12.</i>		

Athugið: Með vikunúmeri er átt við vikur ársins (eins og á dagatalinu)

Námsgögn	Upplýsingar um námsgögn er að finna í Innu. Æskilegt er að nemendur séu með fartölvu.
Annað, t.d. öryggisbúnaður	