

LBJÁ1PO03

Búið til: Wed, 10 Mar 2021 13:09:14 GMT

Titill

Þolþjálfun

Skammstöfun

LBJÁ1PO03

Útgáfunúmer

1

Námsgrein

Líkamleg þjálfun

Viðfangsefni

Þolþjálfun

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

1

Einingafjöldi

3

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Áfanginn er að mestu verklegur þar sem áhersla er lögð á þol og þolþjálfun. Í áfanganum verður fjallað um mikilvægi upphitunar fyrir hvers konar líkamlega þjálfun og farið er yfir muninn á loftháðri og loftfirrtri þolþjálfun. Nemendur læra um mismunandi þjálfunaraðferðir í þolþjálfun, hvernig hægt er að byggja upp og viðhalda þoli auk þess sem þeim verða kynntar mismunandi aðferðir til mælinga á þoli. Nemendur þurfa að taka þátt í skipulagðri þrekþjálfun hjá viðurkenndu íþróttafélagi eða sérhæfðum þjálfara að minnsta kosti þrisvar sinnum í viku.

Forkröfur

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- mikilvægi góðrar upphitunar í allri þjálfun
- mismunandi þjálfunaraðferðum í þolþjálfun
- muninum á loftháðri og loftfirrtri þolþjálfun
- helstu hugtökum sem tengjast þolþjálfun s.s. Hvíldarpúls, hámarkspúls og þjálfunarpúls

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- setja upp upphitunaráætlun
- setja upp æfingar og æfingaáætlun sem miðar að því að auka þol
- finna eigin hvíldar- og hámarkspúls og reikna út æfingapúls
- framkvæma próf til að meta þol

Hæfniviðmið

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

- fara eftir eigin upphitunaráætlun
- fara eftir eigin þolþjálfunaráætlun
- mæla, meta, bæta og viðhalda eigin þoli

Námsmat

Í áfanganum er viðhaft leiðsagnarmat með símati, nemendur þurfa að standast mætingarkröfur áfangans. Öll verkefni gilda til einkunnar.

Skólar

Fyrirmynd