

LÝÐH2VP03

Búið til: Thu, 27 Feb 2020 13:00:37 GMT

Titill

Vöðvar og þjálfun

Skammstöfun

LÝÐH2VP03

Útgáfunúmer

10

Námsgrein

Lýðheilsa

Viðfangsefni

Vöðvar og þjálfun

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

2

Einingafjöldi

3

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á almenna og sérhæfða styrktarþjálfun þar sem nemendur læra bóklega og verklega hvernig vöðvi er byggður upp, hvernig hann starfar og hvaða vöðvar vinna í mismunandi æfingum, tækni í ýmsum styrktaræfingum, hvernig á að setja upp áætlun út frá ólíkum markmiðum o.s.frv.

Forkröfur

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- hvað styrktarþjálfun er
- hvernig vöðvi er byggður upp og hvernig hann starfar við mismunandi vöðvasamdrætti
- hvaða vöðvi eða vöðvahópur er að vinna við mismunandi styrktarþjálfunaræfingar
- hvernig mismunandi þjálfunarform og -aðferðir eru innan styrktarþjálfunar

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- framkvæma rétta tækni í styrktaræfingum (líkamsbeiting)
- framkvæma rétta tækni í ólympískum lyftingum (líkamsbeiting)

Hæfniviðmið

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

- meta hvaða æfingar og hvernig sé best að skipuleggja styrktarþjálfun út frá mismunandi markmiðum með styrktarþjálfuninni
- setja upp mismunandi áætlanir (þrógröm) út frá ólíkum markmiðum með styrktarþjálfuninni

Námsmat

Í áfanganum er leiðsagnarmat með símat alla önnina. Öll verkefni gilda til einkunnar.

Skólar

Fyrirmynd