




Hreyfistundir og núvitundaræfingar á Akri

Að vera meðvitund um líkama og sál
To be aware of your body and mind



Sérstakar hreyfistundir á Akri með Öllu íþróttakennara til að æfa og þjálfra líkamlega hæfileika/eiginleika eins og:

Combined lessons to improve main physical abilities/qualities like:

1. Styrkur/kraftur : strength/power
2. Úthald : endurance
3. Snerpa: quickness
4. Liðleiki : Flexibility
5. Samhæfing: Dexterity



Hraði er mengi virknieiginleika líkamans sem ákvarða hraða eiginleika hreyfinga, sem og snerpu. Aðferðir til að þróa hraða eru sérstakar keppnisæfingar sem framkvæmdar eru á hámarkshraða, hraða styrktaræfingar, hreyfinga- og íþróttaleikir.

Speed is a set of functional properties of the body that determine the speed characteristics of movements, as well as motor reaction. Means of speed development are competitive special exercises performed at maximum speed, speed-strength exercises, movement and sports games.



Samhæfing er hæfni einstaklings til að framkvæma ákveðna æfingu, hreyfingu, aðgerð eða hreyfingar við mismunandi aðstæður á sem skemmstum tíma með minnstu orkueyðslu, með fullri sjálfvirkni (leikfimi) og/eða með skyndilegri hugarstarfsemi til að leysa úr. Ný og ófyrirsjáanleg líkamleg verkefni (fótbolti, körfubolti, aðrar hópíþróttir).

Dexterity is the ability of a person to perform a certain exercise, movement, action or set of movements under different circumstances in the shortest amount of time with the least energy expenditure, on full automaticity (gymnastics) and/or with instant mental activity to solve new unpredictable physical tasks (football, basketball, other team sports).



Aðferðir til að þróa líkamlega samhæfingu:

hreyfingar og íþróttaleikir;

Bardagalistir;

hindrunarhlaup;

jafnvægisæfingar á hreyfingu og í kyrrstöðu meðan á hlaupi

stendur;

stökk;

kasta;

almennar þroskaæfingar með

hlutum;

leikfimi og loftfimleikaæfingar

Means of physical dexterity development:

★ moving and sports games;

★ martial arts;

★ obstacle race;

★ balance exercises in motion and in a static position, while running;

★ jumping;

★ throw;

★ general development exercises with objects;

★ gymnastic and acrobatic exercises.

Aðferðir til að þróa líkamlega samhæfingu:

- Ósamhverfar hreyfingar á samhverfum æfingum
- Líkamsæfingar með mismunandi vöðvaspennu (t.d. langstök í tiltekinni vegalengd)
- Æfingar úr óvenjulegum upphafsstöðum.
- Speglaðar æfingar (til dæmis að kasta með vinstri hendi fyrir rétthentan mann).
- Flækjuæfingar með viðbótarhreyfingum.
- Breyting á hraða og hraða hreyfingar, aðferðir við að framkvæma æfingar.

Methods of physical dexterity development:

- ★ Asymmetric movements during symmetrical exercises
- ★ Physical exercises with different muscle tension (e.g. long jumps for a given distance)
- ★ Exercises from unusual starting positions.
- ★ Mirror execution of exercises (for example, throwing with the left hand for a right-handed person).

Complicating exercises with additional movements.

Changing the speed and pace of movement, methods of performing exercises.



Sveigjanleiki vísar til getu vöðva, liða og mjúkvefja til að hreyfa sig í gegnum ótakmarkaða, sársaukalaus hreyfingu. Þróa verður þennan líkamlega eiginleika frá barnæsku og kerfisbundið. Vel þekkt austurlensk speki segir: „einstaklingur er ungur svo lengi sem hann er sveigjanlegur.

Flexibility refers to the ability of muscles, joints, and soft tissues to move through an unrestricted, pain-free range of motion. This physical quality must be developed from early childhood and systematically. A well-known Eastern wisdom states: "A person is young as long as he is flexible."



Styrkur er hæfileikinn til að sigrast á ytri mótstöðu eða vinna gegn henni með hjálp vöðvaspennu. Þróun styrks fylgir þéttingu og vexti vöðvaþráða.



Strength is the ability to overcome external resistance or counteract it with the help of muscle tension. The development of strength is accompanied by the thickening and growth of muscle fibers.



Leiðir til að auka styrk eru líkamlegar æfingar með aukinni þyngd (mótstöðu): æfingar með mis þungum hlutum (ketilbjöllur, samanbrjótanlegar lóð, osfv.); æfingar með því að sigrast á eigin líkamspyngd (upphíingar, armbeygjur, jafnvægi o.s.frv.); æfingar með því að nota íþróttatæki; æfingar með ytra umhverfi (hlaupa og hoppa á lausum sandi, hlaupa og hoppa upp á við, hlaupa á móti vindi osfrv.); æfingar þar sem viðnám teygjanlegra hluta (þenslutæki, gúmmíbelti, líkamsræktarboltar osfrv.)

The means of strength development are physical exercises with increased weight (resistance): exercises with the weight of external objects (kettlebells, collapsible dumbbells, a barbell with a set of disks of different weights, the weight of a partner, etc.); exercises with overcoming one's own body weight (pull-ups, push-ups, balance, etc.); exercises using sports simulators; exercises using the external environment (running and jumping on loose sand, running and jumping uphill, running against the wind, etc.); exercises using the resistance of elastic objects (expanders, rubber harnesses, fitness balls, etc.)



Hver kennslustund samanstendur af 4 dagskráliðum:

Upphaf - söngur og gleði

Undirbúningur - útskýring og sýnikennsla

Athöfn - við prófum okkur áfram

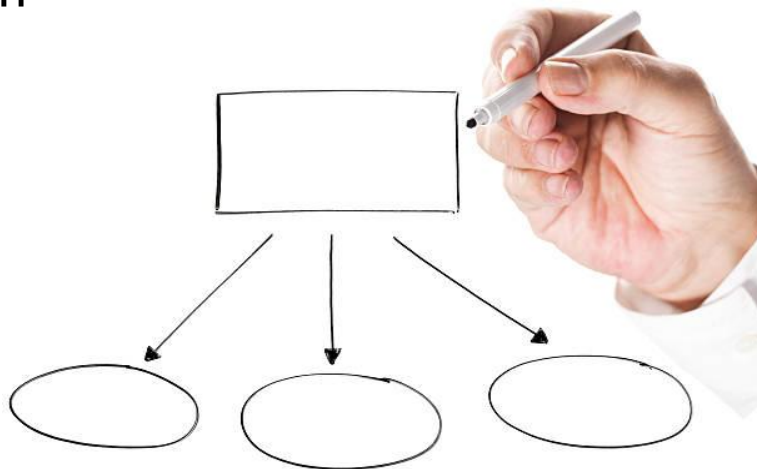
Endir - Klárum athafnir og þökkum fyrir stundina

Lengd stundar fer eftir aldri og áhuga barnanna.

Each lesson consists of 4 blocks:

1. Introductory
2. Preparatory
3. Main part
4. Final

The duration varies and depends on the children age. The number of kids can be changed at each lesson if needed.



Vinna í pörum - samvinna
Mikilvægur þáttur í hverri kennslustund
er að þróa hæfni til að vinna í pörum og
æfa samvinnu. Þetta næst með því að
skipta í litla hópa og boðhlaupi.



Work in pairs

An important part of each lesson is the development of the ability to work in pairs. This is achieved by dividing into small groups and relay work.



Við notum mismunandi hljóðfæri til að
þróa færni til slökunar og hvíldar eftir
hverja hreyfistund



We use different tools for developing the skills of
relaxation and recovery after physical activities

