



FJÖLBRAUTASKÓLI SUÐURLANDS

Kennsluáætlun

Haustönn 2015

## ÍPRÓIÐH03

### Þjálfun og heilsa

---

**Kennarar:** Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ABI), Magnús Tryggvason (MT) og Sverrir G. Ingibjartsson (SGI).

---

#### **Áfangalýsing:**

Áfanginn er bæði verklegur og bóklegur.

Í áfanganum er lögð áhersla á verklega og fræðilega þætti upphitunar, þols, vöðvastyrks og liðleika fyrir einstaklinginn. Einnig er fjallað um algeng íþróttameiðsl og líkamsbeitingu.

Farið er yfir það helsta sem á sér stað í líkamanum við upphitun og þá kosti sem góð upphitun hefur í för með sér. Fjallað um þol og þolþjálfun og hvernig byggja megi upp og viðhalda þoli. Þá verða nemendum kynntar aðferðir við mælingar á þoli. Farið er yfir mikilvægi vöðvastyrks (krafts) fyrir stoðkerfi líkamans, líkamsbeitingu og líkamsreisn. Farið er yfir mikilvægi liðleika og liðleikaþjálfunar fyrir líkamann og áhrif liðleikaæfinga á vöðva og liðamót.

---

**Undanfari:** Enginn

---

#### **Þekkingarviðmið:**

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Mikilvægi upphitunar, þol-, styrktar- og liðleikaþjálfunar.
- Hversu mikilvæg forvörn reglubundin hreyfing er fyrir ýmsa andlega og líkamlega sjúkdóma.
- Aðferðum til að fyrirbyggja og meðhöndla meiðsli sem geta komið upp við líkamsrækt og íþróttaiðkun
- Mikilvægi þess að beita líkamanum rétt, í skóla, á vinnustað og í tómstundum.

#### **Leikniviðmið:**

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Hita sig upp fyrir mismunandi athafnir
- Skipuleggja þol, styrktar og liðleikaþjálfun með fjölbreyttum aðferðum
- Finna og reikna út æfingapúls.

#### **Hæfniviðmið:**

Að þessum áfanga loknum skal nemandi geta nýtt sér þekkingu sína til að viðhalda og bæta líkamlega heilsu

---

**Kennslubækur og önnur kennslugögn:**

1. Þjálfun - Heilsa - Vellíðan.
2. Vinnubók með þjálfun - heilsa - vellíðan

---

**Verkefnaskil:**

1. Skila þarf vinnubók **í viku 38, 43 og 47.**
2. Ritunarverkefni sem skila á í **40. viku.** Skilist í moodle

---

**Námsmat:**

1. Vinnubók	20%
2. Ritunarverkefni	10%
3. Próf í lok annar	30%
4. Mæting og virkni í tímum	40%

**Sérreglur áfangans:**

Nemendur verða að skila vinnubók og ritunarverkefni til þess að standast áfangann. Einnig verður að standast prófið með lágmarkseinkunn 5,0. Mæta þarf í tíma samkvæmt skólasóknarreglum FSu.

**Kynnið ykkur vel skólasóknarreglur!!!****ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI**

34. vika. B. Kynning á kennsluáætlun. Byrjað á bók bls 8 -12.  
V. Líkamsrækt úti. **Athuga útiföt.**
35. vika. B. Upphitun bls. 13-20.  
V. Líkamsrækt úti. **Athuga útiföt.**
36. vika. B. Byrjað á þolkafla bls. 21-25.  
V. Líkamsrækt úti, púlsmælingar. **Athuga útiföt.**
37. vika. B. Þolkafla framhald bls. 26 - 34.  
V. Píptest og hnit.
38. vika. B. **Skila vinnubók bls 5-15.**  
V. Badminton.
39. vika. B. Vöðvastyrkur bls. 35-41.  
V. Styrktarþjálfun / þreksalur.

40. vika. B. Vöðvastyrkur framhald bls. 41-54. **Skila ritunarverkefni!!**  
V. Skotboltaleikir / styrktarþjálfun.
41. vika B. Viðbót sem tengist þjálfun styrks.  
V. Handboltaleikir og styrktarþjálfun.
42. vika. B. Liðleiki bls. 55-66.  
V. Bandy / liðleikaþjálfun.
43. vika. B. **Skila vinnubók bls. 16-22.**  
V. Blak / liðleikaþjálfun.
44. vika. B. Íþróttameiðsli bls. 67-74.  
V. Blak
45. vika. B. Líkamsbeiting bls. 75-86.  
V. Stöðvaþjálfun.
46. vika. B. Viðbótarefni sem tengist efni áfangans.  
V. Knattspyrna.
47. vika. B. **Skila vinnubók bls. 23-28.**  
V. Frisbí / leikir
48. vika. B. Upprifjun fyrir próf.  
V. Óákveðið.
49. vika. B. **Bóklegt lokapróf.**  
V. Val á líkamsrækt (inni, úti eða sund) Munið eftir fatnaði við hæfi.

**Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.**