



FJÖLBRAUTASKÓLI SUÐURLANDS

Kennsluáætlun

Haustönn 2015

ÍPRÓ2PL03 Þjálfun og lífsstíll

Kennarar: Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ABI) og Magnús Tryggvason (MT)

Áfangalýsing:

Áfanginn er bæði verklegur og bóklegur.

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur taki þátt í alhliða líkams- og heilsurækt. Að nemendur taki þátt í mælingum á eigin líkamsvægi og fái tækifæri til að skipuleggja eigin þjálfun.

Farið er yfir helstu flokka næringarefna og mikilvægi rétt mataræðis fyrir líkamann. Einnig skoðað hvaða skaðlegu áhrif áfengi, tóbak og vímuefni hafa á líkamann.

Fjallað er um líkamlega, andlega og sálræna þætti sem skipta máli fyrir heilsu okkar og í framhaldi skoðað hvaða þýðingu það hefur að búa við góða heilsu.

Undanfari: ÍPRÓ1PH03

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Mikilvægi grunnþjálfunar, bæði fyrir daglegt líf og sem grunn fyrir frekari þjálfun.
- Hugtökunum snerpa, hraði, samhæfing og tækni.
- Mikilvægi hvíldar fyrir heilsuna og til að ná árgangri í íþróttum.
- Hvernig meta meg eigin getu út frá mismunandi mælingum og notað niðurstöðurnar til að skipuleggja eigin þjálfun.
- Hvernig eigi að skipuleggja þjálfun, allt frá langtímaáætlun niður í einn sértækan tíma.
- Mikilvægi rétt mataræðis fyrir heilsuna og sem hluta af þjálfun. Þekkja fæðuflokkana og hvernig við getum nálgast helstu næringarefni.
- Hvað fellst í því að búa við góða félagslega og sálræna heilsu.

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Að nota mismunandi þrek- og styrktarpróf til að meta eigin getu.
- Að skipuleggja eigin þjálfun yfir ákveðið tímabil og fara eftir henni.

Hæfniviðmið:

Að þessum áfanga loknum skal nemandi geta nýtt sér þekkingu sína til að breyta og bæta eigin lífsstíl.

Kennslubækur og önnur kennslugögn:

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

Verkefnaskil:

1. Skila þarf vinnubók í **viku 38, 42 og 46.**
2. Ritunarverkefni sem skila á í **43. 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. 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 88 -92.
V. Líkamsrækt úti. **Athuga útiföt.**
35. vika. B. Snerpa og hraði bls. 93-102.
V. Líkamsrækt úti. **Athuga útiföt.**
36. vika. B. Samhæfing og tækni bls. 103-110.
V. Þreksalur.
37. vika. B. Hvíld bls. 111-116.
V. Snerpuæfingar / mælingar á snerpu og hraða.
38. vika. B. Ritunarverkefni. **Skila vinnubók bls. 33-40.**
V. Samhæfing og badminton
39. vika. B. Að skipuleggja þjálfun bls 117-128.
V. Styrktar og liðleikamælingar.
40. vika. B. Að skipuleggja þjálfun framhald.
V. Handboltaleikir og píptest
41. vika B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa bls. 129-136.
V. Körfuknattleikur
42. vika. B. Þjálfun lífsstíll og heilsa bls. 137-146. **Skila vinnubók bls. 41-52.**
V. Bandy

43. vika. B. Einstaklingsbundin þjálfun bls. 148-160. **Skila ritunarverkefni !!**
V. Blak
44. vika. B. Drengskapur í íþróttum og skuggahliðar íþróttar bls. 161-168.
V. Kúló/brennó og þolspil.
45. vika. B. Líkamleg hreyfing og lífstíll bls. 169-176.
V. Knattspyrna
46. vika. B. **Skila vinnubók bls. 55-63.**
V. Hnit.
47. vika. B. Viðbótarefni sem tengist efni áfangans.
V. Frisbí/leikir .
48. vika. B. Upprifjun fyrir próf.
V. Bland í poka.
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.