



FJÖLBRAUTASKÓLI SUÐURLANDS

Kennsluáætlun

Haustönn 2017

ÍPRÓIÐH03 Þjálfun og heilsa

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

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 þjálfunaraðferðum.
- 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. Bókin Þjálfun - Heilsa - Velliðan.
2. Vinnubók með Þjálfun - Heilsa – Velliðan.

Verkefnaskil:

1. Skila þarf vinnubók **í viku 38, 43 og 47.**
2. Ritunarverkefni sem skila á í **39. 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 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

33. vika. B. Kynning á kennsluáætlun.
V. Líkamsrækt úti. **Athuga útiföt.**
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, púlsmælingar. **Athuga útiföt.**
36. vika. B. Byrjað á þolkafla bls. 21-25.
V. Píptest og hnit.
37. vika. B. Þolkafla framhald bls. 26 - 34.
V. Badminton.
38. vika. B. **Skila vinnubók bls 5-15.**
V. Styrktarþjálfun / þreksalur.

39. vika. B. Vöðvastyrkur bls. 35-41. **Skila ritunarverkefni!!**
V. Skotboltaleikir / styrktarþjálfun.
40. vika B. Vöðvastyrkur framhald bls. 41-54.
V. Handboltaleikir og styrktarþjálfun.
41. vika. B. Viðbót sem tengist þjálfun styrks.
V. Bandy / liðleikaþjálfun.
42. vika. B. Liðleiki bls. 55-66.
V. Blak / liðleikaþjálfun.
43. vika. B. **Skila vinnubók bls. 16-22.**
V. Blak
44. vika. B. Íþróttameiðsli bls. 67-74.
V. Stöðvaþjálfun.
45. vika. B. Líkamsbeiting bls. 75-86.
V. Knattspyrna.
46. vika. B. Viðbótarefni sem tengist efni áfangans.
V. Frisbí / leikir
47. vika. B. **Skila vinnubók bls. 23-28.** Upprifjun fyrir próf.
V. Pólspil.
48. vika B. Upprifjun fyrir próf. **Bóklegt lokapróf.**
V. Þrjúpraut.
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.