



FJÖLBRAUTASKÓLI SUÐURLANDS

Kennsluáætlun

Haustönn 2019

ÍPRÓIÞH03 Þjálfun og heilsa

Kennarar: Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ABI), Gunnar Rafn Borgþórsson (GRB) og Sverrir Geir 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, líkamsbeitingu og skyndihjálpar þar sem farið verður yfir viðbrögð við skyndilegum veikindum eða slysum.

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 meiðsl 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.
- Bregðast rétt við bráðum veikindum og slysum

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 - Vellíðan.
2. Verkefni frá kennara

Verkefnaskil:

Verkefnum skilað til kennara eftir hvern kafla.
Heimaverkefni sem skilað er inn á Innu.

Námsmat:

1. Verkefni	30%
2. Próf í lok annar	30%
3. Mæting og virkni í tímum	40%

Sérreglur áfangans:

Nemendur verða að vera með lágmarkseinkunn 5,0 í verkefnaskilum til þess að standast áfangann. Einnig verður að standast prófið með lágmarkseinkunn 5,0. Mæta þarf í tíma samkvæmt skólasóknarreglum FSu. Nemendur með opin vottorð eru ekki undanþegnir reglu er varðar mætingu og virkni. Notkun snjallsíma er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara, brot á því getur varðað fjarvist.

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, púlsmælingar. **Athuga útiföt.**
36. vika. B. Byrjað á þolkafla bls. 21-25.
V. Píptest og hnit.
37. vika. B. Þolkafli framhald bls. 26 - 34.
V. Badminton.
38. vika. B. Þolkafli - verkefnavinna
V. Skotboltaleikir

39. vika. B. Vöðvastyrkur bls. 35-41.
V. Þreksalur / styrktarþjálfun
40. vika B. Vöðvastyrkur framhald bls. 41-54.
V. Handboltaleikir og styrktarþjálfun.
41. vika. B. Vöðvastyrkur – verkefnavinna.
V. Bandy / liðleikaþjálfun.
42. vika. B. Liðleiki bls. 55-66.
V. Blak / liðleikaþjálfun.
43. vika. B. Liðleiki framhald.
V. Blak
44. vika. B. Íþróttameiðsli bls. 67-74.
V. Stöðvaþjálfun.
45. vika. B. Íþróttameiðsli framhald.
V. Knattspyrna.
46. vika. B. Líkamsbeiting bls. 75-86.
V. Frisbí / leikir
47. vika. B. Skyndihjálp
V. Þólsþil.
48. vika B. Upprifjun fyrir próf.
V. Þríþraut.
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.