



Fjölbreyttu Háskólanum Suðurlands
Haustönn 2021

ÍPRÓIÐH03
Þjálfun og heilsa

Kennari:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI) asdisbjorg@fsu.is Gunnar Rafn Borgþórsson (GRB) gunnarrafn@fsu.is Magnús Tryggvason (MT) maggitryggva@fsu.is Sabína St. Halldórsdóttir (SSH) sabina@fsu.is Sverrir G. Ingibjartsson (SGI) sgi@fsu.is
----------	--

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 íþróttameiðsli, líkamsbeitingu og skyndihjálpar 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 líkamsreisu. 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.
- 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.

Námsefni:

- Lesbók Þjálfun - Heilsa - Velliðan.
- Verkefni frá kennara

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
33	18. -20. ágúst	B. Kyning á námsáætlun V. Hópefli og leikur úti.	
34	23.- 27.ágúst	B. Upphitun bls. 13 – 20. V. Folf og hreyfiverkefni úti.	Verkefni 1 Spurningar úr kafla
35	30. - 3.september	B. Þol bls.21-25. V. Líkamsrækt úti, púlsmælingar.	Verkefni 2 Blóðrásin
36	6.-10. september	B. Þol framhald bls.26-34. V. Leikir og badminton.	Verkefni 3 Spurningar úr kafla
37	13.- 17. september	B. Upprifjun og hlutapróf (1/3) V. Stöðvaþjálfun.	Hlutapróf
38	20. – 24. september	B. Vöðvastykur bls.36-41. V. Stöðvaþjálfun.	Verkefni 4 Vöðvahópar
39	27. – 1. október	B. Vöðvastyrkur framhald bls.41-54. V. Bandý og styrktarþjálfun.	Verkefni 5 Paraverkefni Verkefni 6 Spurningar úr kafla
40	4. – 8. október	B. Liðleiki bls.55-66. V. Blak og ringo.	Verkefni 7
41	11. – 15. október	B. Liðleiki framhald bls.55-66. V. Liðleikaþjálfun og handboltaleikir.	Verkefni 8 Spurningar úr kafla

42	18. – 22. október	B. Upprifjun og hlutapróf (2/3) V. Körfuknattleikur.	Hlutapróf
43	25.- 29. október	B. Íþróttameiðsli bls.66-74. V. Knattspyrna og leikir.	
44	1.- 5. nóvember	B. Íþróttameiðsli framhald bls.66-74. V. Íþróttamót – parakeppni.	Verkefni 9 Spurningar úr kafla
45	8. - 12. nóvember	B. Líkamsbeiting bls.75-86. V. Brenniboltamót.	Verkefni 10 Myndband
46	15. – 19. nóvember	B. Líkamsbeiting framhald bls.75-86. V.Frjálsar íþróttir.	Verkefni Skil á myndbandi
47	22.- 26. nóvember	B. Upprifjun og hluta próf (3/3) V. Óvænt og skemmtilegt.	Hlutapróf
48	29.nóvember – 3.desember	Skráp	

Sérreglur áfangans:

Nemendur verða að vera með lágmarkseinkunn 5,0 til þess að standast áfangann. Mæta þarf í tíma samkvæmt skólasóknarreglum FSu. Nemendur með opið 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!!!

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verkefni	Verkefni úr námsefni	30%
Hlutapróf	3 einstaklings próf tekin í tíma	30%
Mæting og virkni	Mæting og virkni í tímum, umræðu og skil á verkefnum	40%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 17.8.2021