



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2021

ÍPRÓ2PL03
Þjálfun og lífsstíll

Kennari:	Sabína St. Halldórsdóttir (SSH) sabina@fsu.is
----------	---

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 aflað sér þekkingar og skilnings 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 árangri í íþróttum.
- Hvernig meta megi 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 - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

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

Námsefni:

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

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
33	18.ágúst	B. Kynning á kennsluáætlun. V. Gönguferð. (Útiföt)	
34	25.ágúst	B. Grunnþjálfun bls. 88-92. V. Leikir og almenn líkamsrækt. (Útiföt)	Verkefni 1. Spurningar
35	1.september	B. Snerpa og hraði bls.93 – 102. V. Snerpuæfingar og leikir. (Útiföt)	Verkefni 2. Spurningar
36	8. september	B. Samhæfing og tækni bls.103 – 110. V. Samhæfing og leikir.	Verkefni 3. Spurningar
37	15.september	B. Snerpa, hraði, samhæfing og tækni. V. Upphitun og mælingar á snerpu, styrk, liðleika og hraða.	Verkefni 4 Hópverkefni
38	22.september	B. Hvíld bls.111-116. V. Þolmæling og handboltaleikir	Verkefni 5. Spurningar
39	29.september	B. Að skipuleggja þjálfun bls.117-128. V. Blak og Ringo	Verkefni 6 Ritunar verkefni
40	6.október	B. Að skipuleggja þjálfun bls.117-128. V. Stöðvaþjálfun	Verkefni 6 Ritunar verkefni
41	13.október	B. Að skipuleggja þjálfun –verkefnavinna V. Bandý og leikir	Verkefni 6 Ritunar verkefni
42	20.október	B. Einstaklingsbundin þjálfun bls.148-160. V. Knattspyrna og leikir	Verkefni 6 Skil
43	27.október	B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa bls.129-136.	Verkefni 7

		V. Korfuknattleikur og leikir	
44	3.nóvember	B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa framhald. bls.129-136. V. Brennibolta mót	Verkefni 8
45	10.nóvember	B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa bls.137-146. V. Stöðvaþjálfun	Verkefni 9
46	17.nóvember	B. Drengsskapur í íþróttum og skuggahliðar íþrótt. Bls.161-168. V. Kíló – sparkó	Verkefni 10 Verkefni 11 spurningar
47	24.nóvember	B. Hreyfing og lífsstíll bls.169-176. V. Badminton	Verkefni 12 Samvinnuverkefni
48.	1.desember	Skráp	

Sérreglur áfangans:

Nemendur verða að vera með lágmarkseinkunn 5,0 í áfanganum til þess að standast hann. 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
Spurningar úr köflum	Spurningar úr köflum verkefni nr.1,2,3,5 og 11.	10%
Hópverkefni	Verkefni 4 er unnið í 3-4 manna hópum. Myndbandsgerð.	10%
Einstaklings Verkefni	Verkefni 7,8,9 og 10 eru einstaklingsverkefni þar sem unnið er breitt með efni áfangans.	20%
Ritunarverkefni	Verkefni 6 er stórt ritunarverkefni – yfirgripsmikið og gerir kröfu um að nýta þekkingu undanfara (ÍPRÓIÞH) og námsefni áfangans.	20%

Virgni og mæting	Virgni í tímum, skil á verkefnum og mæting.	40%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Staður, dagsetning og undirskrift

Selfoss, 17.ágúst 2021

Sabína Steinunn Halldórsdóttir