



Fjölbrotaskóli Suðurlands
Haustönn 2022

ÍPRÓ1PH03
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 skyndihjálp 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 líkamsreisu. Farið er yfir mikilvægi liðleika og liðleikþjálfunar 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 liðleikþjálfunar.
- 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 liðleikþjálfun 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 - Vellíðan.
- Verkefni frá kennara

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
33	18.-19. ágúst	B. Kynning á námsáætlun og Þjálfun – heilsa – vellíðan bls. 8-12 V. Hópefli og leikur úti.	
34	22.-26. ágúst	B. Kynning og Upphitun bls. 13 – 20. V. Folf og hreyfiverkefni úti.	Verkefni 1 (3%) Spurningar úr kafla í Innu
35	29.-2. sept.	B. Þol bls.21-25. V. Líkamsrækt úti, púlsmælingar.	Verkefni 2 (3%) Blóðrásin
36	5.-9. sept.	B. Þol framhald bls.26-34. V. Leikir og badminton.	Verkefni 3 (3%) Spurningar úr kafla í Innu
37	12.-16. sept.	B. Þol framhald V. Stöðvaþjálfun.	
38	19.-23. sept.	B. Vöðvastyrkur bls. 36-41. V. Stöðvaþjálfun.	Verkefni 4 (3%) Vöðvahópar
39	26.-30. sept.	B. Vöðvastyrkur bls. 42-54. V. Bandy og styrktarþjálfun.	Verkefni 5 (3%) Paraverkefni Verkefni 6 (3%) Spurningar úr kafla í Innu

40	3.-7. okt.	B. Upprifjun og hlutapróf 1 bls. 13-54. V. Blak og ringo.	Hlutapróf 1 (15%)
41	10.-14. okt.	B. Liðleiki bls.55-66. V. Liðleikabjálfun og handboltaleikir.	Verkefni 7 (3%) Vöðvahópar og liðleikaæfing
42	17.-21. okt.	B. Liðleiki framhald bls. 55-66. V. Körfuknattleikur.	Verkefni 8 (3%) Spurningar úr kafla í Innu
43	24.-28. okt.	B. Íþróttameiðsli bls.67-74. V. Knattspyrna og leikir.	
44	31.- 4. nóv.	B. Íþróttameiðsli framhald bls. 67-74. V. Íþróttamót – parakeppni.	Verkefni 9 (3%) Spurningar úr kafla í Innu
45	7.-11. nóv.	B. Líkamsbeiting bls.75-86. V. Brenniboltamót.	Verkefni 10 (3%) Myndband
46	14.-18. nóv.	B. Líkamsbeiting framhald bls.75-86. V.Frjálsar íþróttir.	Verkefni 10 Skil á myndbandi
47	21.-25. nóv.	B. Skyndihjálp V. Óvænt og skemmtilegt.	Verkefni 11 Skyndihjálparappið
48	28.-2. des.	B: Upprifjun og hlutapróf 2 bls. 55-86. V: Skrap	Hlutapróf 2 (15%)
49	5.-6. des.	Tímarnir hér notaðir eins og þarf í hverjum hóp fyrir sig.	

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 undanþegnin 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 1-10 úr námsefni	30%
Hlutapróf	2 einstaklingspróf tekin í tíma	30%
Mæting og virkni	Mæting, virkni og þátttaka í verklegum tímum	40%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 17.8.2022