



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2023

ÍPRÓIÞH03
Þjálfun og heilsa

Kennari:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI) asdisbjorg@fsu.is Guðmundur Garðar Sigfússon (GGS) gudmundurg@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 og mikilvægi réttar líkamsbeitingar.

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.

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 námsáætlun og Þjálfun – heilsa – vellíðan bls. 8-12. V. Hópefli og leikir úti.	
34	21.-25.ágúst	B. Kynning á námsáætlun og Þjálfun – heilsa – vellíðan bls. 8-12. V. Hópefli og leikir úti.	
35	28.-1.sept.	B. Kynning og Upphitun bls. 13 – 20. V. Folf og hreyfiverkefni úti.	Verkefni 1 (3%) Spurningar úr kafla í Innu
36	4.-8. sept.	B. Þol bls.21-25. V. Líkamsrækt úti, púlsmælingar.	Verkefni 2 (3%) Blóðrásin
37	11.-15. sept.	B. Þol framhald bls.26-34. V. Leikir og badminton.	Verkefni 3 (3%) Spurningar úr kafla í Innu
38	18.-22. sept.	B. Þol framhald V. Stöðvaþjálfun.	
39	25.-29. sept.	B. Vöðvastyrkur bls. 36-41. V. Bandý og styrktarþjálfun.	Verkefni 4 (3%) Vöðvahópar
40	2.-6. okt.	B. Vöðvastyrkur bls. 42-54. V. Stöðvaþjálfun.	Verkefni 5 (3%) Paraverkefni Verkefni 6 (3%) Spurningar úr kafla í Innu

41	9.-13. okt.	B. Upprifjun og hlutapróf 1 bls. 13-54. V. Blak og ringo. Haustfrí 12 og 13 okt.	Hlutapróf 1 (10%)
42	16.-20. okt.	B. Liðleiki bls.55-66. V. Liðleikapjálfun og handboltaleikir.	Verkefni 7 (3%) Vöðvahópar og liðleikaæfing
43	23.-27. okt.	B. Liðleiki framhald bls. 55-66. V. Körfuknattleikur.	Verkefni 8 (3%) Spurningar úr kafla í Innu
44	30.-3. nov.	B. Íþróttameiðsli bls.67-74. V. Knattspyrna og leikir.	
45	6.- 10. nóv.	B. Íþróttameiðsli framhald bls. 67-74. V. Stöðvar og þrek.	Verkefni 9 (3%) Spurningar úr kafla í Innu
46	13.-17. nóv.	B. Líkamsbeiting bls.75-86. V. Brenniboltamót.	Verkefni 10 (3%) Myndband
47	20.-24. nóv.	B. Líkamsbeiting framhald bls.75-86. V.Óvænt og skemmtilegt.	Verkefni 10 Skil á myndbandi
48	27.-1. des.	B: Upprifjun og hlutapróf 2 bls. 55-86. V: Skrap	Hlutapróf 2 (10%)
49	4.-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 undanþegnir reglu er varðar mætingu og virkni. Notkun snjallsíma er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara, brot á því getur varðað fjarvist. Virkni í verklegum tímum er meðal annars metin út frá því hvort nemendur mæti með viðeigandi fatnað, eru virkir, jákvæðir og hvetjandi í tímum.

Í upphafi eru nemendur með 10 í mætingareinkunn en við hverja fjarvist lækkar mætingaeinkunn á eftir farandi hátt.

F = 1 fjarvistarst., **F^V** = 1 fjarvistarst., **F^L** = 0 fjarvistarst., **F^W** = 1 fjarvistarst., **S** = 0,33 fjarvistarst.

Kynnið ykkur vel skólasóknarreglur!!!

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verkefni	Verkefni 1-10 úr námsefni	30%
Hlutapróf	2 hlutapróf tekin í tíma	20%
Virgni	Virgni og þátttaka í verklegum tímum	30%
Mæting	Mæting í bóklega og verklega tíma	20%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 17.8.2023