



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haust 2026

ÍPRÓ1PH03 Þjálfun og heilsa

Kennari:	Sverrir Geir Ingibjartsson (SGI) sgi@fsu.is Guðmundur Garðar Sigfússon (GGS) guðmundurg@fsu.is Sabína Steinunn Halldórsdóttir (SSH) sabina@fsu.is Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ABI) asdisbjorg@fsu.is Magnús Tryggvason (MT) maggitryggva@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 meg 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. Fjallað er um nokkur algeng íþróttameiðsli, hvernig skuli bregðast við þeim og hvernig meg fyrirbyggja þau.

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 æfingapúl.

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
34	19.-21. ágúst	B. Kynning á námsáætlun og skipulagi annarinnar. V. Hópefli, leikir og útivera	
35	24.-28. ágúst	B. Kynning á námsáætlun og Þjálfun – heilsa – vellíðan bls. 8-12. V. Hópefli, leikir og útivera	
36	31. ág.-4. sept.	B.Upphitun bls. 13-20. V. Stoðvar, útivera og leikir	Verkefni 1 (3%) Tímaverkefni 1
37	7.-11. sept.	B. Þol bls.21-25. V. Líkamsrækt, púlsmælingar.	
38	14.-18. sept.	B. Þol framhald bls.26-34. V. Badminton.	Verkefni 2 (4%)
39	21.-25. sept.	B. Þol framhald V. Leikir og skotbolti.	Tímaverkefni 2
40	28. sept.-2. okt.	B. Liðleiki og liðleikaþjálfun bls.55-66. V. Liðleikaþjálfun og blak.	Verkefni 3 (3%) Tímaverkefni 3
41	5.-9. okt.	B. Liðleiki og liðleikaþjálfun bls. 55-66. V. Blak og ringó 6. október námsmats- og skrapdagur	

42	12.-16. okt.	B. Upprifjun og hlutapróf 1 bls. 13-34 og 55-66. V. Badminton	Hlutapróf 1 (15%)
43	19.-23. okt.	B. Vöðvastyrkur bls. 36-41. V. Blak og Ringo	Verkefni 4 (4%)
44	26.-30. okt.	B. Vöðvastyrkur bls. 42-54. V. Stöðvaþjálfun Haustfrí 22. og 23. október	
45	2.-6. nóv.	B. Vöðvastyrkur framhald V. Korfuknattleikur.	Tímaverkefni 4
46	9.-13. nóv	B. Íþróttameiðsli bls.67-74. V. Knattspyrna og leikir.	Verkefni 5 (3%)
47	16.-20. nóv.	B. Íþróttameiðsli framhald bls. 67-74. V. Stöðvar og þrek.	Tímaverkefni 5
48	23.-27. nóv.	B. Líkamsbeiting bls.75-86. V. Brenniboltamót. 27. nóvember skrappróf	Verkefni 6 (3%)
49	30. nóv.-4. des.	B. Líkamsbeiting framhald bls.75-86. V.Óvænt og skemmtilegt. Föstudagshópar hlutapróf 2 4. desember	Tímaverkefni 6
50	7.-10. des.	B: Upprifjun og hlutapróf 2 bls. 35-54 og 67-86. 11. desember námsmat - skrappróf	Hlutapróf 2 (15%)

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 sjálfkrafa undanþegnir reglu er varðar mætingu og virkni. Þeim er skylt að ræða við kennara sinn og í sameiningu finna hreyfingu við hæfi. 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 byrjun haustannar biðjum við nemendur um að mæta klæddir eða með fatnað til þess að stunda íþróttir inni sem og úti þar sem íþróttasvæðið og skógurinn í kringum skólann er nýttur við verklega kennslu.

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

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

Kynnið ykkur vel skólasóknarreglur!

Reglur um svindl og notkun gervigreindar

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/reglur-um-svindl-i-verkefnum-og-profum>

Ef að grunur um ritstuld og/eða óleyfilega notkun á gervigreind vaknar gætu nemendur þurft að gera munnlega grein fyrir verkefni/prófi.

Sömu reglur gilda um notkun gervigreindar við skrif og gilda um heimildaskráningu almennt. Reglur um heimildaskráningu má finna á heimasíðu skólans.

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/heimildaskraning-leidbeiningar>

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verkefni	Verkefni 1-6 úr námsefni - Verkefni 1 – Upphitun – 3% - Verkefni 2 – Þol – 4% - Verkefni 3 – Liðleiki – 3% - Verkefni 4 – Styrkur – 4% - Verkefni 5 – Íþróttameiðsli – 3% - Verkefni 6 – Líkamsbeiting – 3%	20%
Hlutapróf	Tvö hlutapróf tekin í tíma - Hlutapróf 1 bls. 8-34 og bls. 55-66 – 15% - Hlutapróf 2 bls. 36-54 og 67-86 – 15%	30%
Virkni	Virkni og þátttaka í verklegum tímum - Mæta í íþróttafötum - Vera með í verklegum tímum - Jákvæðni og hvatning - Sími ekki í tímum	30%
Mæting	Mæting í tíma - Sjá sérreglur áfanga	20%
Samtals		100%

Námsmats- og prófsýningardagur

Námsmats- og prófsýningar alltaf við lok hverrar annar er mikilvægur hluti af náminu því þar færð þú:

- tækifæri til að sjá hvernig þér gekk.
- útskýringu á námsmati hvort sem um lokapróf eða símat er að ræða.
- ráðleggingar sem geta nýst þér í áframhaldandi námi.
- tækifæri til að gera athugasemd við niðurstöðu námsmatsins ef þér þykir hún ósanngjörn.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 17. ágúst 2026

Guðmundur Garðar, Sverrir Geir, Magnús, Sabína Steinunn, Ásdís Björg