



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Þjálfun og lífsstíll
Haustönn 2026

ÍÞRÓ2ÞL03

Kennari/kennarar:	Guðmundur Garðar Sigfússon (GGS) gudmundurg@fsu.is Gunnar Rafn Borgþórsson (GRB) gunnarrafn@fsu.is 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 líkamsfari 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: ÍÞRÓ1ÞH03

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 - Velliðan.
- Verkefni frá kennara.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
34	19.-21. ágúst	B. Kynning á námsáætlun. V. Hópefli, leikir og útivera.	
35	24.-28. ágúst	B. Kynning á námsáætlun og Grunnþjálfun bls. 88-92. V. Hópefli, leikir og útivera.	Verkefni 1 - Grunnþjálfun 2% Spurningar 1
36	31. ág.-4. sept.	B. Snerpa og hraði bls. 93-102. V. Snerpuæfingar og leikir.	Spurningar 2
37	7.-11. sept.	B. Samhæfing og tækni bls.103-110. V. Samhæfing og leikir.	Spurningar 3
38	14.-18. sept.	B. Snerpa, hraði, samhæfing og tækni bls. 93-110. V. Upphitun og mælingar á snerpu, styrk, liðleika og hraða.	Verkefni 2 - Snerpa, hraði, samhæfing og tækni 2%
39	21.-25. sept.	B. Hvíld bls. 111-116. V. Píramítahlaup (púlsmælingar) og handboltaleikir	Verkefni 3 - Hvíld 2%
40	28. sept.-2. okt.	B. Drengskapur í íþróttum og Skuggahliðar íþróttar bls. 161-168. V. Óhefðbundnar íþróttir (fílabolti-fílapingpong-hnitkarfa)	Verkefni 4 Áhrifavaldar 2%
41	5.-9. okt.	B. Hlutapróf 1 bls. 88-116 og 161-168. V. Badminton	Hlutapróf (1af2)
42	12.-16. okt.	B. Að skipuleggja þjálfun bls.117-128.	Verkefni 5 – Þjálfunaráætlun 8%

		V. Blak	
43	19.-23. okt.	B. Að skipuleggja þjálfun bls.117-128. Einstaklingsbundin þjálfun bls. 148-160 V. Blak framhald Haustfrí 22.-23. okt	Verkefni 5 framhald
44	26.-30. okt.	B. Einstaklingsbundin þjálfun bls. 148-160 V. Bandý og leikir	Verkefni 5 framhald
45	2.-6. nóv.	B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa bls. 129-136. V. Knattspyrna og leikir	Skil á verkefni 5
46	9.-13. nóv	B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa bls.137-146. V. Brennibolti	Verkefni 6 - Matardagbók 2%
47	16.-20. nóv.	B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa framhald. bls.137-146. V. Hafnarbolti/kýló	Verkefni 7 - Orkudrykkir 2%
48	23.-27. nóv.	B. Líkamleg hreyfing og lífsstíll bls.169-176. V. Körfubolti	Spurningar 4
49	30. nóv.-4. des.	B. Líkamleg hreyfing og lífsstíll bls.169-176. V. Badminton – Jólameistari	Spurningar 5
50	7.-10. des.	Hlutapróf 2 bls. 117-160 og 169-176.	Hlutapróf (2af2)

Sérreglur áfangans:

Nemendur verða að vera með lágmarkseinkunn 4,5 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 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.](#)

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.](#)

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verkefni	Verkefni 1-7 úr námsefni - Verkefni 1 – Grunnþjálfun – 2% - Verkefni 2 – Snerpa, hraði, samhæfing, tækni – 2% - Verkefni 3 – Hvíld – 2% - Verkefni 4 – Áhrifavaldar – 2% - Verkefni 5 – Ritunarverkefni – 8% - Verkefni 6 – Matardagbók – 2% - Verkefni 7 – Orkudrykkir – 2%	20%
Hlutapróf	Tvö hlutapróf tekin í tíma - Hlutapróf 1 bls. 88-116 og bls. 161-168 – 15% - Hlutapróf 2 bls. 117-160 og 169-176 – 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 verklega og bóklega tíma - Sjá sérreglur áfanga	20%
Samtals		100%

Verklegir tímar	Íþróttasalur, útivist og hreyfing	Einkunn
Mæting	Nemandi mætir á réttum tíma, tilbúinn	0.33
Mætir í íþróttafötum	Nemandi er klæddur til þess að taka þátt í hreyfingu	0.33
Tekur virkan þátt	Nemandi er með eða prufar. (út frá sínum forsendum) fylgir fyrirmælum	0.33
Fer í göngu / annað úrræði	Nemandi fær að fara út í göngu eða inn í sal án kennara.	0.23

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

Gunnar Rafn Borgþórsson
Guðmundur Garðar Sigfússon
Sabína Steinunn Halldórsdóttir