



FJÖLBRAUTASKÓLI SUÐURLANDS

Kennsluáætlun

Vorönn 2016

## ÍPRÓ2PL03

### Þjálfun og lífsstíll

---

**Kennarar:** Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ABI) og Sverrir G. Ingibjartsson (SGI)

---

#### **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:** ÍPRÓ1PH03

---

#### **Þekkingarviðmið:**

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning 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 árgangri 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:**

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

---

## Kennslubækur og önnur kennslugögn:

1. Þjálfun - Heilsa - Vellíðan.
2. Vinnubók með þjálfun - heilsa – vellíðan.

## Verkefnaskil:

1. Skila þarf vinnubók í **viku 5, 10 og 16.**
2. Ritunarverkefni sem skila á í **11. viku.** Skilist í moodle

---

## Námsmat:

1. Vinnubók	20%
2. Ritunarverkefni	10%
3. Próf í lok annar	30%
4. Mæting og virkni í tímum	40%

## Sérreglur áfangans:

Nemendur verða að skila vinnubók og ritunarverkefni til þess að standast áfangann. Einnig verður að standast prófið með lágmarkseinkunn 5,0. Mæta þarf í tíma samkvæmt skólasóknarreglum FSu.

## Kynnið ykkur vel skólasóknarreglur!!!

## ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI

- |          |   |
|----------|---|
| 1. vika. | B. Kynning á kennsluáætlun. Byrjað á bók bls 88 -92.<br>V. Leikir og almenn líkamsrækt. |
| 2. vika. | B. Snerpa og hraði bls. 93-102.<br>V. Snerpuæfingar og mælingar á snerpu.               |
| 3. vika. | B. Samhæfing og tækni bls. 103-110.<br>V. Samhæfing og badminton.                       |
| 4. vika. | B. Hvíld bls. 111-116.<br>V. Badminton og mælingar á hraða                              |
| 5. vika. | B. <b>Skila vinnubók bls. 33-40.</b><br>V. Blak og liðleikamælingar                     |
| 6. vika. | B. Að skipuleggja þjálfun bls 117-128.<br>V. Blak og styrktarmælingar.                  |
| 7. vika. | B. Að skipuleggja þjálfun framhald.<br>V. Handboltaleikir og þolmæling                  |

8. vika. B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa bls. 129-136.  
V. Stöðvæð þjálfun
9. vika. B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa framhald bls. 129-136.  
V. Bandy
10. vika. **Skila vinnubók bls. 41-50.**  
V. Körfuknattleikur
11. vika. B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa bls. 137-146. **Skila ritunarverkefni !!**  
V. Frisbí og leikir
12. vika Páskafri ☺
13. vika B. Einstaklingsbundin þjálfun bls. 148-160.  
V. Leikir
14. vika. B. Drengskapur í íþróttum og skuggahliðar íþróttar bls. 161-168.  
V. Kýló/brennó og þolspil.
15. vika. B. Líkamleg hreyfing og lífsstíll bls. 169-176.  
V. Knattspyrna
16. vika. B. **Skila vinnubók bls. 52 og 55-62.**  
V. Hnit.
17. vika. B. Upprifjun fyrir próf.  
V. Bland í poka.
18. vika. B. **Bóklegt lokapróf.**  
V. Val á líkamsrækt (inni, úti eða sund) Munið eftir fatnaði við hæfi.
19. vika V. Útitími  
V. Útitími

**Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.**