



FJÖLBRAUTASKÓLI SUÐURLANDS

Kennsluáætlun

Vorönn 2017

ÍPRÓ1PH03 Þjálfun og heilsa

Kennarar: Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ABI)
Magnús Tryggvason (MT)

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 íþróttameiðsl og líkamsbeitingu.

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 aðferðum
- Finna og reikna út æfingapúls.

Hæfniviðmið:

Að þessum áfanga loknum skal nemandi geta nýtt sér þekkingu sína til að viðhalda og bæta líkamlega heilsu

Kennslubækur og önnur kennslugögn:

1. Þjálfun - Heilsa - Velliðan.
2. Vinnubók með þjálfun - heilsa - velliðan

Verkefnaskil:

1. Skila þarf vinnubók **í viku 6, 12 og 17.**
2. Ritunarverkefni sem skila á í **9. 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 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 8 -12.
V. Leikir og badminton |
| 2. vika. | B. Upphitun bls. 13-20.
V. Leikir og körfuknattleikur |
| 3. vika. | B. Byrjað á þolkafla bls. 21-25.
V. Þolþjálfun og púlsmælingar |
| 4. vika. | B. Þolkafli framhald bls. 26 - 34.
V. Píptest og leikir |
| 5. vika. | B. Viðbótarefni frá kennara um þol.
V. Badminton. |
| 6. vika. | B. Skila vinnubók bls 5-15.
V. Styrktarþjálfun / þreksalur. |

7. vika. B. Vöðvastyrkur bls. 35-41.
V. Skotboltaleikir / styrktarþjálfun.
8. vika B. Vöðvastyrkur framhald bls. 41-54.
V. Handboltaleikir og styrktarþjálfun.
9. vika. B. Viðbót sem tengist þjálfun styrks. **Skila ritunarverkefni !!**
V. Bandy / liðleikaþjálfun.
10. vika. B. Liðleiki bls. 55-66
V. Blak / liðleikaþjálfun.
11. vika. B. Liðleiki framhald bls. 60-66.
V. Blak.
12. vika. B. **Skila vinnubók bls. 16-22.**
V. Stöðvaþjálfun.
13. vika. B. Íþróttameiðsli bls. 67-74.
V. Knattspyrna.
14. vika. B. Líkamsbeiting bls. 75-86.
V. Frisbí / leikir
15. vika. Páskafrí ☺
16. vika. B. Viðbótarefni sem tengist efni áfangans.
V. Körfubolti
17. vika. B. **Skila vinnubók bls. 23-28.**
V. Þrífraut
18. vika. B. Upprifjun fyrir próf.
V. Val á líkamsrækt (inni, úti eða sund) Munið eftir fatnaði við hæfi.
19. vika. B. **Bóklegt lokapróf.**
V. Útítími

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.