



FJÖLBRAUTASKÓLI SUÐURLANDS

Kennsluáætlun

Vorönn 2018

## ÍPRÓ1PH03 Þjálfun og heilsa

---

**Kennarar:** Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ABI)  
Sverrir Geir Ingibjartsson (SGI)

---

### 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 16.
2. Ritunarverkefni sem skila á í 8. 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 þolkafli 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. **Skila ritunarverkefni !!**  
V. Handboltaleikir og styrktarþjálfun.
9. vika. B. Viðbót sem tengist þjálfun styrks.  
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. Páskafrí ☺
14. vika. B. Íþróttameiðsli bls. 67-74.  
V. Knattspyrna.
15. vika. B. Líkamsbeiting bls. 75-86.  
V. Frisbí / leikir
16. vika. B. **Skila vinnubók bls. 23-28**  
V. Körfubolti
17. vika. B. Upprifjun fyrir próf. Viðbótarefni sem tengist efni áfangans.  
V. Þríþraut
18. vika. B. Upprifjun fyrir próf. **Bóklegt lokapróf** (fimmtudag og föstudag).  
V. Val á líkamsrækt (inni, úti eða sund) Munið eftir fatnaði við hæfi.
19. vika. B. **Bóklegt lokapróf** (mánudag, þriðjudag og miðvikudag).  
V. Útítími

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