



FJÖLBRAUTASKÓLI SUÐURLANDS

Kennsluáætlun

Vorönn 2018

ÍPRÓ2PL03 Þjálfun og lífsstíll

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

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 líkamsvæði 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, samþæfing 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 **12. 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 88 -92.
V. Leikir og almenn líkamsrækt. |
| 2. vika. | B. Snerpa og hraði bls. 93-102.
V. Snerpuæfingar og badminton. |
| 3. vika. | B. Samhæfing og tækni bls. 103-110.
V. Samhæfing og badminton. |
| 4. vika. | B. Hvíld bls. 111-116.
V. Upphitun og mælingar á snerpu, styrk og hraða. |
| 5. vika. | B. Skila vinnubók bls. 33-40.
V. Pól- og liðleikamælingar |
| 6. vika. | B. Að skipuleggja þjálfun bls 117-128.
V. Blak. |
| 7. vika. | B. Að skipuleggja þjálfun framhald.
V. Handboltaleikir. |

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

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.