



FJÖLBRAUTASKÓLI SUÐURLANDS

Kennsluáætlun

Vorönn 2019

ÍPRÓ2PL03

Þjálfun og lífsstíll

Kennarar: Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ABI)
Gunnar Rafn Borgþórsson (GRB)

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. Lesbók Þjálfun - Heilsa - Vellíðan.
2. Verkefni frá kennara

Verkefnaskil:

Verkefnum skilað til kennara eftir hvern kafla.
Heimaverkefni skilað í Innu.

Námsmat:

| | |
|-----------------------------|-----|
| 1. Verkefni | 30% |
| 2. Próf í lok annar | 30% |
| 3. Mæting og virkni í tímum | 40% |

Sérreglur áfangans:

Nemendur verða að vera með lágmarkseinkunn 5,0 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**

- | | |
|----------|--|
| 2. vika. | B. Kynning á kennsluáætlun. Grunnþjálfun bls 88 -92. V. Leikir og almenn líkamsrækt. |
| 3. vika. | B. Snerpa og hraði bls. 93-102. V. Snerpuæfingar og badminton. |
| 4. vika. | B. Samhæfing og tækni bls. 103-110. V. Samhæfing og badminton. |
| 5. vika. | B. Snerpa, hraði, samhæfing og tækni – verkefnavinna. V. Upphitun og mælingar á snerpu, styrk og hraða. |
| 6. vika. | B. Hvíld bls. 111-116. V. Þol- og liðleikamælingar |
| 7. vika. | B. Hvíld – verkefnavinna. V. Blak. |
| 8. vika. | B. Að skipuleggja þjálfun bls 117-128. V. Handboltaleikir. |

9. vika. B. Að skipuleggja þjálfun bls. 117-128.
V. Stöðvaþjálfun
10. vika. B. Að skipuleggja þjálfun – heimaverkefni.
V. Bandy
11. vika. B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa bls. 129-136.
V. Körfuknattleikur
12. vika. B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa framh. bls. 129-136 – verkefnavinna.
V. Frisbí og leikir
13. vika B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa bls. 137-146 – verkefnavinna.
V. Leikir
14. vika. B. Einstaklingsbundin þjálfun bls. 148-160 – verkefnavinna.
V. Knattspyrna
15. vika B. Drengskapur í íþróttum og skuggahliðar íþrótta bls. 161-168 –
verkefnavinna.
V. Kýló/brennó og þolspil.
16. vika Páskafrí ☺
17. vika. B. Hreyfing og lífstíll bls. 169-176.
V. Hnit.
18. vika. B. Upprifjun fyrir próf.
V. Bland í poka.
19. vika. B. **Bóklegt lokapróf.**
V. Val á líkamsrækt (inni, úti eða sund) Munið eftir fatnaði við hæfi.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.