



FJÖLBRAUTASKÓLI SUÐURLANDS

Kennsluáætlun

Vorönn 2021

ÍPRÓ1PH03 Þjálfun og heilsa

Kennarar: Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ABI)

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.

Einnig er farið yfir helstu atriði í skyndihjálp og mikilvægi þess að kunna rétt viðbrögð ef slys eða hættu steðjar að.

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 meiðsl sem geta komið upp við líkamsrækt og íþróttaiðkun
- Mikilvægi þess að beita líkamanum rétt, í skóla, á vinnustað og í tómsundum.
- Mikilvægi þess að kunna rétt viðbrögð í skyndihjálp ef á þarf að halda.

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.
- Nýta sér skyndihjálparappið til að læra rétt viðbrögð.

Hæfniviðmið:

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

Kennslubækur og önnur kennslugögn:

1. Lesbók Þjálfun - Heilsa - Velliðan.
2. Verkefni frá kennara

Verkefnaskil:

Verkefnum skilað til kennara eftir hvern kafla.
Heimaverkefni sem skilað er 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 í verkefnaskilum til þess að standast áfangann. Einnig verður að standast prófið með lágmarkseinkunn 5,0. Mæta þarf í tíma samkvæmt skólasóknarreglum FSu. Nemendur með opin vottorð eru ekki undanþegnir reglu er varðar mætingu og virkni. Notkun snjallsíma er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara, brot á því getur varðað fjarvist.

Kynnið ykkur vel skólasóknarreglur!!!**ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI**

- | | |
|----------|---|
| 3. vika. | B. Kynning á kennsluáætlun. Byrjað á bók bls 8 -12.
V. Útitími – athugið að klæða ykkur vel. |
| 4. vika. | B. Upphitun bls. 13-20.
V. Leikir og badminton |
| 5. vika. | B. Byrjað á þolkafla bls. 21-25.
V. Þolþjálfun og púlsmælingar |
| 6. vika. | B. Þolkafli framhald bls. 26-34.
V. Píptest og leikir |
| 7. vika. | B. Þolkafli – verkefnavinna og heimaverkefni.
V. Körfubolti. |
| 8. vika. | B. Vöðvastyrkur bls. 35-41.
V. Styrktarþjálfun / þreksalur. |

9. vika. B. Vöðvastyrkur bls. 35-41.
V. Skotboltaleikir og styrktarþjálfun.
10. vika B. Vöðvastyrkur framhald bls. 41-54 – verkefnavinna.
V. Handboltaleikir.
11. vika. B. Liðleiki bls. 55-66.
V. Bandý / liðleikaþjálfun.
12. vika. B. Liðleiki framhald bls. 60-66 – verkefnavinna.
V. Blak.
13. vika. B. Íþróttameiðsli bls. 67-74.
V. Knattspyrna.
14. vika. Páskafrí 😊
15. vika. Páskafrí 😊
16. vika. B. Líkamsbeiting bls. 75-86 - verkefnavinna
V. Frisbí / leikir
17. vika. B. Skyndihjálp – verkefnavinna.
V. Badminton.
18. vika. B.. Upprifjun fyrir próf.
V. Þríþraut
19. vika. B. **Bóklegt lokapróf – þriðjudaginn 4. maí.**
V. Val á líkamsrækt (inni, úti eða sund) Munið eftir fatnaði við hæfi.

Athugið að vegna covid þá er enn einhver óvissa um hvernig og hve mikla kennslu verður hægt að bjóða uppá, einkum verklega. Kennsluáætlunin er því sett fram með fyrirvara um breytingar.