



Fjölbrotaskóli Suðurlands  
Vorönn 2022

ÍPRÓ1BH03  
Þjálfun og heilsa

Kennarar:	<b>Gunnar Rafn Borgþórsson (GRB)</b> <a href="mailto:gunnarrafn@fsu.is">gunnarrafn@fsu.is</a> <b>Sabína St. Halldórsdóttir (SSH)</b> <a href="mailto:sabina@fsu.is">sabina@fsu.is</a>
-----------	--

### 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 íþróttameiðsli, líkamsbeitingu og skyndihjálp þar sem farið verður yfir viðbrögð við skyndilegum veikindum eða slysum.

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 líkamsreisu. Farið er yfir mikilvægi liðleika og liðleikþjálfunar 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 liðleikþjálfunar.
- 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 liðleikþjálfun með fjölbreyttum þjálfunaraðferðum.

- Finna og reikna út æfingapúls.
- Bregðast rétt við bráðum veikindum og slysum

### Hæfniviðmið

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

### Námsefni:

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

### Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
2	10. -14. Jan	B. Kynning á námsefni bls – 13 V. Leikir og samvinna	
3	17-21. Jan	B. Upphitun bls. 13 – 20. V. Hópefli / Parakeppnir	<b>Verkefni 1</b> Spurningar úr kafla
4	24. – 28. Jan	B. Þol bls.21-25. V. Líkamsrækt , púlsmælingar.	<b>Verkefni 2</b> Blóðrásin
5	31. – 4. Feb	B. Þol framhald bls.26-34. V. Leikir og badminton.	<b>Verkefni 3</b> Þjálfunaraðferðir
6	7. – 11. Feb	B. Upprifjun og hlutapróf (1/3) V. Stöðvaþjálfun.	<b>Hlutapróf</b>
7	14. – 18. Feb	B. Vöðvastyrkur bls.36-41. V. Leikir og þrek	<b>Verkefni 4</b> Spurningar úr kafla
8	21. – 25. Feb	B. Vöðvastyrkur framhald bls.41-54. V. Bandý og styrktar þjálfun.	<b>Verkefni 5</b> Paraverkefni Vöðvar
9	28.- 4. Mars	B. Liðleiki bls.55-66.	<b>Verkefni 6</b>

		V. Blak og ringo.	Myndir
10	7.- 11. Mars	B. Liðleiki framhald bls.55-66. V. Liðleikajálfun og handboltaleikir.	<b>Verkefni 7</b> Spurningar úr kafla
11	14.- 18. Mars	B. Upprifjun og hlutapróf (2/3) V. Körfuknattleikur.	<b>Hlutapróf 2</b>
12	21.- 25. Mars	B. Íþróttameiðsli bls.66-74. V. Knattspyrna og leikir.	
13	28.- 1. Apr	B. Íþróttameiðsli framhald bls.66-74. V. Frisbie golf / útivist	<b>Verkefni 8</b> Spurningar úr kafla
14	4.- 8. Apr	B. Líkamsbeyting bls.75-86. V. Brenniboltamót.	<b>Verkefni 9</b> <b>Verkefni 10</b> Myndband
15	11.-15. Apr	<b>Páskafri</b>	
16	18.- 22. Apr	B. Líkamsbeyting framhald bls.75-86. V.Frjálsar íþróttir / útihlaup	<b>Verkefni</b> Skil á myndbandi
17	25. – 29. Apr	B. Upprifjun hluta próf (3/3) V. Óvænt og skemmtilegt.	<b>Hlutapróf 3</b>
18	2.-6. Mai Mai	<b>Skráp – Námsmatsvika</b>	

**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.**

### **Sérreglur áfangans:**

Nemendur verða að vera með lágmarkseinkunn 5,0 í áfanganum til þess að standast hann. Mæta þarf í tíma samkvæmt skólasóknarreglum FSu. Nemendur með opið 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!!**

**Námsmat:**

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Hlutapróf	Hlutapróf 1, 2 og 3.	30%
Verkefni	Verkefni í Innu og tímaverkefni.	30%
Virkni og mæting	Mæting, skil á verkefnum og virkni í verklegum tímum.	40%
Samtals		100%

**Sérreglur áfangans:**

Nemendur verða að vera með lágmarkseinkunn 5,0 til þess að standast áfangann. Mæta þarf í tíma samkvæmt skólasóknarreglum FSu. Nemendur með opið 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.

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

Selfoss, 5. Janúar 2022