



Fjölbrotaskóli Suðurlands  
Haustönn 2023

**ÍPRÓIÐH03**  
**Þjálfun og heilsa**

Kennari:	Magnús Tryggvason (MT) maggitryggva@fsu.is Sverrir G. Ingibjartsson (SGI) sgi@fsu.is
----------	---

### 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 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 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	9.- 13. janúar	B. Kynning, upphitun bls. 13 – 20. V.	Verkefni 1 Spurningar úr kafla
3	16. - 20. janúar	B. Þol bls.21-25. V.	Verkefni 2 Blóðrásin
4	23.-27. janúar	B. Þol framhald bls.26-34. V.	Verkefni 3 Spurningar úr kafla
5	30. jan- 3. feb	B. Upprifjun og hlutapróf (1/3) V.	Hlutapróf
6	6. – 10. febrúar	B. Vöðvastykur bls.36-41. V. Þreksalur/Stöðvapjálfun.	Verkefni 4 Vöðvahópar
7	13. – 17. febrúar	B. Vöðvastykur framhald bls.41-54. V. Bandý og styrktarþjálfun.	Verkefni 5 Paraverkefni Verkefni 6 Spurningar úr kafla
8	20. – 24. febrúar	B. Liðleiki bls.55-66. V.	Verkefni 7
9	27. feb – 3. mars	B. Liðleiki framhald bls.55-66. V.	Verkefni 8 Spurningar úr kafla
10	6. – 10. mars	B. Upprifjun og hlutapróf (2/3) V.	Hlutapróf
11	13.- 17. mars	B. Íþróttameiðsli bls.66-74. V.	

12	20.-. 24 mars	B. Íþróttameiðsli framhald bls.66-74. V.	Verkefni 9 Spurningar úr kafla
13	27. - 31. mars	B. Líkamsbeiting framhald bls.75-86 V.	Verkefni 10 Myndband/powerPoint
14-15	3. – 11. apríl	<b>Páskafri</b>	
16	17. – 21. apríl	B. Líkamsbeiting bls.75-86.  Vinna við verkefni 10 V.	Skila verkefni 10
17	24. – 28. apríl	B. Upprifjun og hluta próf (3/3) V.	Hlutapróf
18	2. – 5. maí	B. Tími til að vinna upp tapaðar stundir og skrap	

### 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.

### Kynnið ykkur vel skólasóknarreglur!!!

### Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verkefni	Verkefni úr námsefni	30%
Hlutapróf	3 einstaklings próf tekin í tíma	30%
Mæting og virkni	Mæting og virkni í tímum	40%
Samtals		100%

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

Selfoss, 4. janúar 2023