



Fjölbrotaskóli Suðurlands
Vorönn 2024

ÍPRÓ1PH03
Þjálfun og heilsa

Kennari:	Guðmundur Garðar Sigfússon (GGS) gudmundurg@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 mikilvægi réttar líkamsbeitingar.

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 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.

Hæfniviðmið

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

Námsefni:

- Lesbók Þjálfun - Heilsa - Vellíðan.

- Verkefni frá kennara

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
2	8. -12. jan	B. Kynning á námsáætlun og Þjálfun – heilsa – vellíðan bls. 8-12. V. Hópefli og leikir inni	
3	15.-19. jan	B. Kynning og Upphitun bls. 13 – 20. V. Badminton.	Verkefni 1 (3%) Spurningar úr kafla í Innu
4	22.-26. jan	B. Þol bls.21-25. V. Badminton framhald.	Verkefni 2 (3%) Blóðrásin
5	29. jan- 2. feb	B. Þol framhald bls.26-34. V. Leikir, Gryfjubolti, jóker osfrv.	Verkefni 3 (3%) Spurningar úr kafla í Innu
6	5. - 9. feb.	B. Þol framhald V. Stöðvaþjálfun.	
7	12. -16. feb.	B. Vöðvastyrkur bls. 36-41. V. Bandý og styrktarþjálfun. Vetrarfrí 19 og 20 feb.	Verkefni 4 (3%) Vöðvahópar
8	19.-23. feb	B. Vöðvastyrkur bls. 42-54. V. Stöðvaþjálfun.	Verkefni 5 (3%) Paraverkefni Verkefni 6 (3%) Spurningar úr kafla í Innu
9	26.- 29. feb	B. Hlutapróf 1 bls. 13-54. V. Blak	Hlutapróf 1 (10%)
10	4. mars. – 8. Mars	B. Liðleiki bls.55-66. V. Blak framhald.	Verkefni 7 (3%) Vöðvahópar og liðleikaæfing

11	11.-15. Mars	B. Liðleiki framhald bls. 55-66. V. Körfuknattleikur.	Verkefni 8 (3%) Spurningar úr kafla í Innu
12	18.- 22. mars	Páskafri !	
13	25.- 29. mars	B. Íþróttameiðsli framhald bls. 67-74. V. Stöðvar og þrek.	Verkefni 9 (3%) Spurningar úr kafla í Innu
14	1.-5. apríl	B. Íþróttameiðsli framhald bls. 67-74. V. Fótolti	
15	8.-12. apríl	B. Líkamsbeiting bls.75-86. V. Brenniboltamót.	Verkefni 10 (3%) Myndband
16	15.-19. apríl	B. Líkamsbeiting framhald bls.75-86. V. Folf	Verkefni 10 Skil á myndbandi
17	22.-26. apríl	B: Hlutapróf 2 bls. 55-86. V: Útileikir	Hlutapróf 2 (10%)
18	29 apríl .- 3. maí	B: Skrap fyrir þá sem eiga eftir að taka hlutapróf. V: Hafnarbolti	
19	5. maí – 8. maí	B: Skrap fyrir þá sem eiga eftir að taka hlutapróf.	

Sérreglur áfangans:

Neendur 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. Virkni í verklegum tímum er meðal annars metin út frá því hvort nemendur mæti með viðeigandi fatnað, eru virkir, jákvæðir og hvetjandi í tímum.

Í upphafi eru nemendur með 10 í mætingareinkunn en við hverja fjarvist lækkar mætingaeinkunn á eftir farandi hátt.

$F = 1$ fjarvistarst., $F^V = 1$ fjarvistarst., $F^L = 0$ fjarvistarst., $F^W = 1$ fjarvistarst., $S = 0,33$ fjarvistarst.

Kynnið ykkur vel skólasóknarreglur!!!

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verkefni	Verkefni 1-10 úr námsefni	30%
Hlutapróf	2 hlutapróf tekin í tíma	20%
Virgni	Virgni og þátttaka í verklegum tímum	30%
Mæting	Mæting í bóklega og verklega tíma	20%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 1.1.2024