



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Vorönn 2024

ÍPRÓ2PL03  
Þjálfun og lífsstíll

Kennarar:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI) <a href="mailto:asdisbjorg@fsu.is">asdisbjorg@fsu.is</a> Gunnar Rafn Borgþórsson (GRB) <a href="mailto:gunnarrafn@fsu.is">gunnarrafn@fsu.is</a> Magnús Tryggvason (MT) <a href="mailto:maggitryggva@fsu.is">maggitryggva@fsu.is</a> Sabína St. Halldórsdóttir (SSH) <a href="mailto:sabina@fsu.is">sabina@fsu.is</a>
-----------	---

### 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 líkamsvægi 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 aflað sér þekkingar og skilnings á: Mikilvægi grunnþjálfunar, bæði fyrir daglegt líf og sem grunn fyrir frekari þjálfun.

- Hugtökunum snerpa, hraði, samþæfing og tækni.
- Mikilvægi hvíldar fyrir heilsuna og til að ná árangri 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** - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Að þessum áfanga loknum skal nemandi geta nýtt sér þekkingu sína til að breyta og bæta eigin lífsstíl.

## Námsefni:

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

## Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
1	5. jan	B. Kynning á kennsluáætlun. V. Badminton	
2	8.-12. jan	B. Grunnþjálfun bls. 88-92. V. Leikir.	Verkefni 1 Spurningar 3%
3	15.-19. jan	B. Snerpa og hraði bls. 93-102. V. Snerpuæfingar og leikir.	Verkefni 2 Spurningar
4	22.-26. jan	B. Samhæfing og tækni bls.103-110. V. Samhæfing og leikir.	Verkefni 3 Spurningar
5	29. jan- 2. feb.	B. Snerpa, hraði, samhæfing og tækni bls. 93-110. V. Upphitun og mælingar á snerpu, styrk, liðleika og hraða.	Verkefni 4 Hópverkefni – myndband 3%
6	5.-9. feb.	B. Hvíld bls. 111-116. V. Þolmæling og handboltaleikir	Verkefni 5. Spurningar 3%
7	12.-16. feb	B. Drengskapur í íþróttum og Skuggahliðar íþróttar bls. 161-168. V. Óhefðbundnar íþróttir	Verkefni 6 Áhrifavaldar 3%
8	19.-23. feb	<b>Vetrarfrí mánudag og þriðjudag</b> <b>B. Hlutapróf 1 bls. 88-116 og 161-168.</b> V. Badminton	Hlutapróf (1af2)
9	26. feb. – 1. mars	<b>B. Hlutapróf 1 bls. 88-116 og 161-168.</b> V. Badminton <b>Kátir dagar og Flóafár mið.-fös.</b>	Hlutapróf (1af2)

10	4.-8. mars	B. Að skipuleggja þjálfun bls.117-128. V. Blak og Ringó	Verkefni 7 Ritunarverkefni
11	11.-15. mars	B. Einstaklingsbundin þjálfun bls. 148-160 V. Bandý og leikir	Verkefni 7 Ritunarverkefni framhald
12	18.-22. mars	B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa bls. 129-136. V. Knattspyrna og leikir	Skil á verkefni 7 Verkefni 8 Matardagbók 3%
13	25.-29. mars	<b>Páskafri ☺</b>	
14.	1.-5. apríl	<b>Páskafri</b> B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa framhald bls. 129-136. V. Körfuknattleikur og leikir	Verkefni 8 Matardagbók 3%
15.	8.-12. apríl	B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa bls.137-146. V. Brennibolti – kýló - sparkó	Verkefni 9 Orkudrykkir 3%
16.	15.-19. apríl	B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa framhald. bls.137-146. V. Úti – frísbí og leikir	Verkefni 10 Spurningar bls. 129-146
17.	22.-26. apríl	B. Líkamleg hreyfing og lífsstíll bls.169- 176. V. Úti - ratleikur	Verkefni 11 Spurningar
18.	29.-3. maí	<b>B. Hlutapróf 2 bls. 117-160 og 169-176 og skrap fyrir þá sem eiga eftir að taka hlutapróf 1.</b>	Hlutapróf (2af2)
19.	6.-8. maí	Tíminn notaður eins og hentar hverjum hóp	

### 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 sjálfkrafa undanþegnir reglu er varðar mætingu og virkni. Þeim er skylt að ræða við kennara sinn og í sameiningu finna hreyfingu við hæfi.

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 eftirfarandi 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
Hlutapróf	Hlutapróf 1 og 2	20%
Spurningar úr köflum	Spurningar úr köflum verkefni nr.1 og 5	6%
Hópverkefni	Verkefni 4 er unnið í 3-4 manna hópum. Myndbandsgerð.	3%
Einstaklings Verkefni	Verkefni 6,8 og 9 eru einstaklingsverkefni þar sem unnið er breitt með efni áfangans.	9%
Ritunarverkefni	Verkefni 7 er stórt ritunarverkefni – yfirgripsmikið og gerir kröfu um að nýta þekkingu undanfara (ÍPRÓIÞH) og námsefni áfangans.	12%
Virkni og mæting	Mæting, skil á verkefnum og virkni í verklegum tímum.	50%
Samtals		100%

Verklegir tímar	Íþróttasalur, útivist og hreyfing	Einkunn
Mæting	Nemandi mætir á réttum tíma, tilbúinn	0.33
Mætir í íþróttafötum	Nemandi er klæddur til þess að taka þátt í hreyfingu	0.33
Tekur virkan þátt	Nemandi er með eða prufar. (út frá sínum forsendum) fylgir fyrirmælum	0.33
Fer í göngu / annað úrræði	Nemandi fær að fara út í göngu eða inn í sal án kennara.	0.23

Bóklegir tímar	Unnið í stofu, verkefnavinna og umræður	Einkunn
Mæting	Nemandi mætir á réttum tíma, tilbúinn	0.33
Mætir með námsgögn	Mætir með gögn með sér , Námsbók, Tölvu, Skriffæri (ekki síma)	0.33
Tekur virkan þátt	Tekur þátt í umræðum, vinnur verkefni, vinur með öðrum , fylgir fyrirmælum	0.33

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

Selfoss, 4. janúar 2024

Ásdís Björg Ingvarsdóttir  
Gunnar Rafn Borgþórsson  
Magnús Tryggvason  
Sabína Steinunn Halldórsdóttir