



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2025

ÍÞRÓ2ÞL03
Þjálfun og lífsstíll

Kennarar:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI) asdisbjorg@fsu.is Guðmundur Garðar Sigfússon (GGS) gudmundurg@fsu.is Gunnar Rafn Borgþórsson (GRB) gunnarrafn@fsu.is Sabína St. Halldórsdóttir (SSH) sabina@fsu.is
-----------	---

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 líkamsfari 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: ÍÞRÓ1ÞH03

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, samhæfing og tækni.
- Mikilvægi hvíldar fyrir heilsuna og til að ná árangri í íþróttum.
- Hvernig meta meg 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
3	16.-17. jan	B. Kynning á kennsluáætlun. V. Badminton	
4	20.-24. jan	B. Grunnþjálfun bls. 88-92. V. Hópeflisleikir.	Verkefni 1 Grunnþjálfun 2% Spurningar 1
5	27.-31. jan	B. Snerpa og hraði bls. 93-102. V. Snerpuæfingar og leikir.	Spurningar 2
6	3.-7. feb	B. Samhæfing og tækni bls.103-110. V. Samhæfing og leikir.	Spurningar 3
7	10.-14. feb.	B. Snerpa, hraði, samhæfing og tækni bls. 93-110. V. Upphitun og mælingar á snerpu, styrk, liðleika og hraða. Vorfrí 14. feb.	Verkefni 2 Hópverkefni – myndband 2%
8	17.-21. feb.	B. Hvíld bls. 111-116. V. Píramítahlaup (púlsmælingar) og handboltaleikir	Verkefni 3 Hvíld 2%
9	24.-28. feb	B. Drengskapur í íþróttum og Skuggahliðar íþróttar bls. 161-168. V. Óhefðbundnar íþróttir (fílabolti-fílapingpong-hnitkarfa)	Verkefni 4 Áhrifavaldar 2%
10	3.-7. mars	B. Hlutapróf 1 bls. 88-116 og 161-168. V. Badminton	Hlutapróf (1af2)

11	10.-14. mars	B. Að skipuleggja þjálfun bls.117-128. V. Blak	Verkefni 5 Ritunarverkefni 8%
12	17.-21. mars	B. . Einstaklingsbundin þjálfun bls. 148-160 V. Blak framhald Kátir dagar og Flóafár mið-fös	Verkefni 5 Ritunarverkefni
13	24.-28. mars	B. Einstaklingsbundin þjálfun bls. 148-160 V. Bandý og leikir	Verkefni 5 Ritunarverkefni framhald
14	31. mars-4. apríl	B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa bls. 129-136. V. Knattspyrna og leikir	Skil á verkefni 5 Verkefni 6 Matardagbók 2%
15	7.-11. apríl	B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa framhald bls. 129-136. V. Körfuknattleikur og leikir	Skil á verkefni 6 matardagbók
16	14.-18. apríl	Páskafri ☺	
17	21.-25. apríl	Páskafri ☺ mán Sumardagurinn fyrsti - fim B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa bls.137-146. V. Brennibolti – kýló - sparkó	Verkefni 7 Orkudrykkir 2%
18	28 apríl.-2. maí	1. maí - fim B. Þjálfun, lífsstíll og heilsa framhald. bls.137-146. V. Úti – frísbí og leikir	Verkefni 7 Orkudrykkir 2% Spurningar 4
19	5.-9. maí	B. Líkamleg hreyfing og lífsstíll bls.169-176. V. Úti – ratleikur Athuga hlutapróf 2 á föstudegi	Spurningar 5

20	12.-15. maí	B. Hlutapróf 2 bls. 117-160 og 169-176 og skrap fyrir þá sem eiga eftir að taka hlutapróf 1.	Hlutapróf (2af2)
----	-------------	---	------------------

Sérreglur áfangans:

Nemendur verða að vera með lágmarkseinkunn 4,5 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
Verkefni	Verkefni 1-7 úr námsefni - Verkefni 1 – Grunnþjálfun – 2% - Verkefni 2 – Snerpa, hraði, samhæfing, tækni – 2% - Verkefni 3 – Hvíld – 2% - Verkefni 4 – Áhrifavaldar – 2% - Verkefni 5 – Ritunarverkefni – 8% - Verkefni 6 – Matardagbók – 2% - Verkefni 7 – Orkudrykkir – 2%	20%
Hlutapróf	Tvö hlutapróf tekin í tíma - Hlutapróf 1 bls. 88-116 og bls. 161-168 – 15% - Hlutapróf 2 bls. 117-160 og 169-176 – 15%	30%
Virkni	Virkni og þátttaka í verklegum tímum - Mæta í íþróttafötum - Vera með í verklegum tímum - Jákvæðni og hvatning - Sími ekki í tímum	30%
Mæting	Mæting í verklega tíma	20%

	- Sjá sérreglur áfanga	
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

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 14. janúar 2025

Ásdís Björg Ingvarsdóttir
Gunnar Rafn Borgþórsson
Guðmundur Garðar Sigfússon
Sabína Steinunn Halldórsdóttir