



Fjölbautaskóli Suðurlands
Vor 2026

ÍÞRÓ1ÞH03
Þjálfun og heilsa

Kennari:	Gunnar Rafn Borgþórsson (GRB) gunnarrafn@fsu.is
	Viðtalstími alla mánudaga 08:15

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 líkamsreisn. Farið er yfir mikilvægi liðleika og liðleikaþjálfunar fyrir líkamann og áhrif liðleikaæfinga á vöðva og liðamót. Fjallað er um nokkur algeng íþróttameiðsli, hvernig skuli bregðast við þeim og hvernig megi fyrirbyggja þau.

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 - Velliðan.
- Verkefni frá kennara
- Efni / glærur inni á Innu.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
2	8.-10. jan	B. Kynning á námsáætlun og Þjálfun – heilsa – velliðan bls. 8-12. V. Hópefli, leikir og útivera	
3	12.-16. jan	B.Upphitun bls. 13-20. V. Frisbie, leikir , kynning	Verkefni 1 (3%) Tímaverkefni 1
4	19.-23. jan	B. Þol bls.21-25. V. Badminton	Tímaverkefni 1
5	26.-30.jan	B. Þol framhald bls.26-34. V. Styrkur, Púlsmælingar	Verkefni 2 (4%)
6	2.-6.feb	B. Þol framhald V. Leikir og skotbolti. (styrkur)	Tímaverkefni 2
7	9.-13. feb	B. Liðleiki bls.55-66. V. Liðleikaþjálfun og handboltaleikir.	Verkefni 3 (3%)
8	16.-20. feb	B. Liðleikaþjálfun bls. 55-66 framhald V. Bandy	Tímaverkefni 3
9	23. -27. feb	Ekki tími	Vorfrí (mán-Þrið)
10	2.-6. mars	B. Upprifjun bls. 13-34 og 55-66. Hlutapróf 1 V. Stöðvar	Miðannarmat Hlutapróf 1 (15%)

11	9.-13. mars	B. Vöðvastyrkur bls. 36-41. V. Blak	Valdagar !
12	16.-20. mars	B. Vöðvastyrkur bls 42 – 54 Kynning ? stöðvar	Verkefni á blaði
13	23.-27. mars	B. Vöðvastyrkur V. Karfa / stöðvar	Tímaverkefni 4
14	30.-3. apríl	B. Íþróttameiðsli bls.67-74. V. Knattspyrna og leikir.	Verkefni 5 (3%)
15	6.-10. apríl	B. Íþróttameiðsli framhald bls. 67-74. V. Stöðvar og þrek.	
16	13.-17.apríl	B. Líkamsbeiting bls.75-86. V. Brenniboltamót.	Verkefni 6 (3%)
17	20.-24. apríl	B. Líkamsbeiting framhald bls.75-86. V.Óvænt og skemmtilegt.	Tímaverkefni 6
18	27. apríl-1.maí	B: Upprifjun bls. 35-54 og 67-8	
19	4.-8. maí	Skráp – Kynning - Hlutapróf 2	Hlutapróf 2 (15%)
20	12. og 13. maí	Upptökupróf	

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.

Hvort sem umræðir haust eða vorönn þá biðjum við nemendur um að mæta klæddir eða með fatnað til þess að stunda íþróttir inni sem og úti þar sem íþróttasvæðið og skógurinn í kringum skólann er nýttur við verklega kennslu. Einnig er í ákveðnum tilvikum möguleki á að fara í göngu í verklegum 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 1-6 úr námsefni - Verkefni 1 – Upphitun – 3% - Verkefni 2 – Þol – 4% - Verkefni 3 – Liðleiki – 3% - Verkefni 4 – Styrkur – 4% - Verkefni 5 – Íþróttameiðsli – 3% - Verkefni 6 – Líkamsbeiting – 3%	20%
Hlutapróf	Tvö hlutapróf tekin í tíma - Hlutapróf 1 bls. 8-34 og bls. 55-66 – 15% - Hlutapróf 2 bls. 36-54 og 67-86 – 15%	30%
Virkni	Virkni og þátttaka í verklegum tímum - Mæta í íþróttafötum - Vera með í verklegum tímum - Jákvæðni og hvatning - Sími ekki í tímum - Skila og vinna rafræn próf í tímum þegar við á.	30%
Mæting	Mæting í verklega tíma - Sjá sérreglur áfanga	20%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, janúar 2026.

Gunnar Rafn Borgþórsson