



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Haustönn 2024

ÍPRÓ1PH03  
Þjálfun og heilsa

Kennari:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI) <a href="mailto:asdisbjorg@fsu.is">asdisbjorg@fsu.is</a>
	Guðmundur Garðar Sigfússon (GGS) <a href="mailto:gudmundurg@fsu.is">gudmundurg@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 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 - Vellíðan.
- Verkefni frá kennara

## Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
34	19.-23.ágúst	B. Kynning á námsáætlun og Þjálfun – heilsa – vellíðan bls. 8-12. V. Hópefli og leikir úti.	
35	26.-30. ágúst	B.Upphitun bls. 13-20. V. Folf og hreyfiverkefni úti.	Verkefni 1 (3%) Tímaverkefni 1
36	2.-6. sept.	B. Þol bls.21-25. V. Líkamsrækt úti, púlsmælingar.	
37	9.-13. sept.	B. Þol framhald bls.26-34. V. Badminton.	Verkefni 2 (4%)
38	16.-20. sept.	B. Þol framhald V. Leikir og skotbolti.	Tímaverkefni 2
39	23.-27. sept.	B. Liðleiki bls.55-66. V. Liðleikaþjálfun og handboltaleikir.	Verkefni 3 (3%)
40	30.-4. okt.	B. Liðleikaþjálfun bls. 55-66 framhald V. Bandy	Tímaverkefni 3
41	7.-11. okt.	B. Upprifjun og hlutapróf 1 bls. 13-34 og 55-66. V. Badminton	Hlutapróf 1 (15%)
42	14.-16. okt.	B. Vöðvastyrkur bls. 36-41. V. Blak og Ringo	

		Haustfrí 17. og 18. október	
43	21.-25. okt.	B. Vöðvastyrkur bls. 42-54. V. Stöðvaþjálfun.	Verkefni 4 (4%)
44	28.-1. nov.	B. Vöðvastyrkur framhald V. Kjörfuknattleikur.	Tímaverkefni 4
45	4.- 8. nóv.	B. Íþróttameiðsli bls.67-74. V. Knattspyrna og leikir.	Verkefni 5 (3%)
46	11.-15. nóv.	B. Íþróttameiðsli framhald bls. 67-74. V. Stöðvar og þrek.	Tímaverkefni 5
47	18.-22. nóv.	B. Líkamsbeiting bls.75-86. V. Brenniboltamót.	Verkefni 6 (3%)
48	25.-29. nóv.	B. Líkamsbeiting framhald bls.75-86. V.Óvænt og skemmtilegt.	Tímaverkefni 6
49	2.-6. des.	B: Upprifjun og hlutapróf 2 bls. 35-54 og 67-86. V: Skrap	Hlutapróf 2 (15%)
50	9.-11. des.	Tímarnir í vikunni notaðir eins og þarf í hverjum hóp fyrir sig.	

### 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:**

<b>Námsþáttur</b>	<b>Lýsing á námsmati</b>	<b>Vægi</b>
Verkefni	Verkefni 1-6 úr námsefni <ul style="list-style-type: none"><li>- Verkefni 1 – Upphitun – 3%</li><li>- Verkefni 2 – Þol – 4%</li><li>- Verkefni 3 – Liðleiki – 3%</li><li>- Verkefni 4 – Styrkur – 4%</li><li>- Verkefni 5 – Íþróttameiðsli – 3%</li><li>- Verkefni 6 – Líkamsbeiting – 3%</li></ul>	20%
Hlutapróf	Tvö hlutapróf tekin í tíma <ul style="list-style-type: none"><li>- Hlutapróf 1 bls. 8-34 og bls. 55-66 – 15%</li><li>- Hlutapróf 2 bls. 36-54 og 67-86 – 15%</li></ul>	30%
Virkni	Virkni og þátttaka í verklegum tímum <ul style="list-style-type: none"><li>- Mæta í íþróttafötum</li><li>- Vera með í verklegum tímum</li><li>- Jákvæðni og hvatning</li><li>- Sími ekki í tímum</li></ul>	30%
Mæting	Mæting í bóklega og verklega tíma <ul style="list-style-type: none"><li>- Sjá sérreglur áfanga</li></ul>	20%
Samtals		100%

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

Selfoss, 16. ágúst 2024

Íþróttakennarar