



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2025

ÍÞRÓ1ÞH03
Þjálfun og heilsa

Kennari:	Sverrir G. Ingibjartsson (SGI) sgi@fsu.is Gunnar Rafn Borgþórsson (GRB) gunnarrafn@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 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 æfingapúl.

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

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
3	13- 17 janúar	B. Kynning á námsáætlun og Þjálfun – heilsa – velliðan bls. 8-12. V. Hópefli og leikir.	
4	20-24 janúar	B.Upphitun bls. 13-20. V. Stöðvar.	Verkefni 1 (3%) Tímaverkefni 1
5	27-31 janúar	B. Þol bls.21-25. V. Líkamsrækt, púlsmælingar.	
6	3-7 febrúar	B. Þol framhald bls.26-34. V. Badminton.	Verkefni 2 (4%)
7	10 – 14 febrúar	B. Þol framhald V. Leikir og skotbolti.	Tímaverkefni 2
8	17- 21 febrúar	B. Liðleiki bls.55-66. V. Liðleikaþjálfun og handboltaleikir.	Verkefni 3 (3%)
9	24- 28 febrúar.	B. Liðleikaþjálfun bls. 55-66 framhald V. Bandý	Tímaverkefni 3
10	3- 7 mars	B. Upprifjun og hlutapróf 1 bls. 13-34 og 55-66. V. Badminton	Hlutapróf 1 (15%)
11	10 – 14 mars	B. Vöðvastyrkur bls. 36-41. V. Blak og Ringo	
12	17- 21 mars	B. Vöðvastyrkur bls. 42-54. V. Stöðvaþjálfun.	Verkefni 4 (4%)
13	24 – 28 mars	B. Vöðvastyrkur framhald	Tímaverkefni 4

		V. Körfuknattleikur.	
14	31 – 4 apríl	B. Íþróttameiðsli bls.67-74. V. Knattspyrna og leikir.	Verkefni 5 (3%)
15	7 – 11 apríl	B. Íþróttameiðsli framhald bls. 67-74. V. Stöðvar og þrek.	Tímaverkefni 5
16	14 – 18 apríl	Páskafri	
17	21 – 25 apríl	B. Líkamsbeiting bls.75-86. V. Brenniboltamót.	Verkefni 6 (3%)
18	28 apríl – 2 maí	B. Líkamsbeiting framhald bls.75-86. V.Óvænt og skemmtilegt.	Tímaverkefni 6
19	5 – 9 maí	B: Upprifjun og hlutapróf 2 bls. 35-54 og 67-86.	Hlutapróf 2 (15%)
20	12 – 15 maí	Tími til að vinna upp tapaðar kennslustundir	

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
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	30%
Mæting	Mæting í verklega tíma - Sjá sérreglur áfanga	20%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 14. janúar 2025

Sverrir G Ingibjartsson

Gunnar Rafn Borgþórsson