



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2022

ÍPRÓ1HB01

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Jóhann Jóhannsson, johann.johannsson@fss.is		
Viðtalstími	Andrés - mánudaga kl. 10:25 Jóhann - fimmtudaga kl. 10:25		
Námsefni	Þjálfun, heilsa, vellíðan eftir Elbjörg J. Dieserud, John Elvestad, Anders O. Brunnes og Jostein Hallén. Útgefandi Iðnú, 2014.		
Áfangalýsing	Áfanginn fer fram í formi fyrirlestra, umræðna, hópeflis, einstaklings- og hópverkefna. Áhersla er lögð á að efla heilsu nemenda með því að fjalla um heilbreiðan lífsstíl, forvarnir og mikilvægis góðs heilsulæsis. Kynntar verða forvarnir sem tengjast m.a. hreyfingu, næringu, svefni og streitu. Áhersla er lögð á að nemendur viti hvað er góð líkamsbeiting, þol, styrkur, liðleiki og hvernig þjálfar má þá þætti til að efla heilsuna. Fjallað er um mikilvægi þess að lifa í uppbyggjandi umhverfi og bera ábyrgð á sjálfum sér.		

Námsmat og vægi námsmatspátta	Ekkert lokapróf er í áfanganum. Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina ásamt INNU prófum. Mæting og virkni í tíma gilda til einkunna og mikilvægt er að nemendur virði mætingareglur skólans. Ef nemandi fer undir 80% raunmætingu er hann fallinn í áfanganum.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Verkefni		20 %
	Innupróf		20 %
	Mæting og virkni		60 %

Reglur áfanga	- Nemendum ber að sækja allar kennslustundir skv. Skólasóknarreglum (Skólasóknarreglur Fjölbrautaskóli Suðurnesja (fss.is)) - Slökkt skal vera á farsímum nema með leyfi kennara
---------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	- Mikilvægt er að nemendur mæti í íþróttafötum í verklegum tímum - Verklegar æfingar fara fram í íþróttahúsinu á Sunnubraut (B-sal) - Æskilegt er að nemendur taki með sér fartölvu til að vinna verkefni í bóklegum tímum.
---------------------------------------	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal öðlast þekkingu og skilning á: - Mikilvægi upphitunar, þol-, styrktar- og liðleikabjálfunar - 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.	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - Hita sig upp fyrir mismunandi athafnir - Skipleggja þol, styrktar og liðleikabjálfun með fjölbreyttum aðferðum - Finna og reikna út æfingarpúls. - Notast við einfaldar líkamsástandsmælingar - Framkvæma æfingar sem auka þol, styrk og liðleika
Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - Skipuleggja og leysa af hendi verkefni sem snúa að eigin heilsuefingu. - Stunda æfingar og leiki sem viðhalda og bæta líkamlega-, andlega- og félagslega líðan. - Mæla og meta eigið þol, styrk og liðleika - Auka skilning sinn á næringarfræðilegum viðfangsefnum. - Tengja undirstöðuþekkingu í næringarfræði við daglegt líf og sjá notagildi hennar - Taka ábyrgð á eigin lífi m.t.t. næringarþarfa og heilbrigði. Afla sér frekari þekkingar á svið næringarfræði, lýðheilsu og hreyfingar.	

	Vinnuáætlun	
Tímasókn og verkefnavinna	15 vikur x 2 klst.	30 klst.
Undirbúningur f. tíma	15 vikur x 2 tímar x 10 mín	5 klst.
Alls		35 klst. = 1 eining

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. - 26. ágúst	Bóklegt: Kynning og hópefli Verklegt í ÍþH: Hópefli og leikir	Muna eftir <u>Íþróttafötum</u> í verklegum tíma.
2. vika 29. ágúst - 2. september	Bóklegt: Heilsulæsi Verklegt í ÍþH: Kíló/Sparkó	
3. vika 5. - 9. september	Bóklegt: Líkamsástand Verklegt í ÍþH: Líkamsástandsmælingar og útitími	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u>
4. vika 12. - 16. september	Bóklegt: Markmiðssetning Verklegt í ÍþH: Survivor/þreksalur/ganga	
5. vika 19. - 23. september	Bóklegt: Þol Verklegt í ÍþH: Úti tími (ganga/skokk)	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u>
6. vika 26. sept. - 30. september	Bóklegt: Upphitun og liðleiki Verklegt í ÍþH: Hreyfi og liðleikaþjálfun	
7. vika 3. - 7. október	Bóklegt: Stoðtími Verklegt í ÍþH: Stoðtími	STOÐVIKA
8. vika 10. – 14. október <i>Miðannarmat 11. okt.</i>	Bóklegt: Styrkleikaþjálfun Verklegt í ÍþH: Tækjasalur	Miðannarmati lokið
9. vika 17. - 21. október	Bóklegt: Vettvangsnám (verkefni) Verklegt í ÍþH: Heimsókn 1	Verkefni / Heimsókn
10. vika 24. - 28. október <i>Vetrarleyfi 24. og 25. okt.</i>	Bóklegt: Vettvangsnám (verkefni) Verklegt í ÍþH: Heimsókn 2	Verkefni / Heimsókn
11. vika 31. okt. - 4. nóvember	Bóklegt: Kynning á verkefni Verklegt í ÍþH: Badminton/þreksalur/ganga/hlaup	Kynning á verkefni
12. vika 7. - 11. nóvember	Bóklegt: Kynning á verkefni Verklegt í ÍþH: Bandý/þreksalur/ganga/hlaup	Kynning á verkefni
13. vika 14. - 18. nóvember	Bóklegt: Líkamsbeiting Verklegt í ÍþH: Brennó/þreksalur/ganga/hlaup	
14. vika 21. - 25. nóvember	Bóklegt: Næring Verklegt í ÍþH: Stöðvaþjálfun/þreksalur/ganga/hlaup	
15. vika 28. nóv. - 2. desember	Bóklegt: Samantekt Verklegt í ÍþH: Leikir/þreksalur/ganga/hlaup	
16. vika 5. – 7. desember	Bóklegt: Stoðtími Verklegt í ÍþH: Stoðtími	STOÐVIKA

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þ. Eyjólfsson og Jóhann Jóhannsson

Fjölbrautaskóli Suðurnesja