



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2023

ÍPRÓ1HB01

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Andrés - Mánudagar kl. 9:10 – 9:50 Gunnar - Fimmtudagar kl. 9:10 – 9:50 Kristjana – Fimmtudagar kl. 9:10 – 9:50	
Námsefni	Þjálfun, heilsa, vellíðan eftir Elbjörg J. Dieserud, John Elvestad, Anders O. Brunnes og Jostein Hallén. Útgefandi Íðnú, 2014. Fæst í bókabúðum	
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 heilbrigðan 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 námsmatsþátta	Ekkert lokapróf er í áfanganum. Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina ásamt virkni.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Tímaverkefni		30%
	Vettvangsverkefni		20%
	Virkni í kennslustundum		50%

Reglur áfanga	Nemendum ber að sækja allar kennslustundir skv. skólasóknarreglum (Skólasóknarreglur Fjölbrautaskóli Suðurnesja (fss.is)) <u>Stranglega bannað að nota síma í ípróttatímum innandyrna</u>
----------------------	---

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

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa 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	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Alls		32 klst. = 1 fein*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 18. - 25. ágúst	Bóklegt: Kynning og hópefli Verklegt í ÍBH: Hópefli og leikir	
2. vika 28. ágúst - 1. september	Bóklegt: Lífsgleði og heilsa Verklegt í ÍBH: Kynning á þreksal	Verkefni
3. vika 4. - 8. september	Bóklegt: Markmið, líkamsástand og mælingar Verklegt í ÍBH: Líkamsástandsmælingar, útitími	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u>
4. vika 11. - 15. september	Bóklegt: Þol, verkefnavinna Verklegt í ÍBH: Survivor/Brennó/þreksalur	
5. vika 18. - 22. september	Bóklegt: Þol, umræður Verklegt í ÍBH: Badminton/þreksalur	Verkefni
6. vika 25. - 29. september	Bóklegt: Liðleiki, slökun og endurheimt Verklegt í ÍBH: Liðleiki, slökun og endurheimt	Verkefni
7. vika 2. - 6. október	Bóklegt: Upphitun Verklegt í ÍBH: Upphitunaræfingar + körfubolti	Verkefni
8. vika 9. - 13. október	Bóklegt: Styrktarþjálfun Verklegt í ÍBH: Tækjasalur	Verkefni
9. vika 16. - 20. október <i>Vetrarleyfi</i>	Bóklegt: Stoðtími Verklegt í ÍBH: Stoðtími	
10. vika 23. - 27. október <i>Miðannarmat</i>	Bóklegt: Líkamsbeiting Verklegt í ÍBH: Leikir/þreksalur	Verkefni
11. vika 30. október - 3. nóvember	Bóklegt: Líkamsrækt, hópverkefni Verklegt í ÍBH: Knattspyrna	
12. vika 6. - 10. nóvember	Bóklegt: Líkamsrækt, hópaverkefni (vinnutími) Verklegt í ÍBH: Kíló/Sparkó	
13. vika 13. - 17. nóvember	Bóklegt: Kynning á verkefni frá nemendum Verklegt í ÍBH: Vettvangsferð 1	Skil á líkamsræktar verkefni
14. vika 20. - 24. nóvember	Bóklegt: Kynning á verkefni frá nemendum Verklegt í ÍBH: Vettvangsferð 2	Skil á líkamsræktar verkefni
15. vika 27. nóvember - 1. desember	Bóklegt: Næring Verklegt í ÍBH: Leikir/Stoðtími	Verkefni
16. vika 4. - 7. desember	Bóklegt: Stoðtími Verklegt í ÍBH: Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar og Kristjana