



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

ÍPRÓ1HB01

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Jóhann Jóhannsson, johann.johannsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Andrés - Föstudagar kl. 9:15 - 9:5 Jóhann – Mánudagar kl. 14:00-14:40 Kristjana – Þriðjudagur kl. 13:50-14:30	
Námsefni	Þjálfun, heilsa, vellíðan eftir Elbjörg J. Dieserud, John Elvestad, Anders O. Brunes 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 íþróttatímum innandyr</u>	
Annað sem kennari vill láta koma fram	- Skylda 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 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 • Skipuleggja 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 heilsuefningu. • 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 og tengja við daglegt líf • Taka ábyrgð á eigin lífi m.t.t. næringarþarfa og heilbrigði. • Afla sér frekari þekkingar á sviði lýðheilsu.	

Vinnuáætlun nemenda		
Tímasókn	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Alls		32 klst. = 1 ein*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	Bóklegt: Kynning og hópefli Verklegt í ÍþH: Hópefli og leikir	
2. vika 25. – 29. ágúst	Bóklegt: Lífsgleði og heilsa bls. 8-12 Verklegt í ÍþH: Kynning á þreksal/þrekhringur	
3. vika 1. – 5. september	Bóklegt: Markmið, líkamsástand og mælingar Verklegur tími: Ljósanæturganga um bæinn	Markmið og mælingar Muna eftir ÚTIFÖTUM
4. vika 8. – 12. september	Bóklegt: Þol, verkefnavinna bls. 21-31 Verklegt í ÍþH: Líkamsástandsmælingar, útitími	Kaflapróf Muna eftir ÚTIFÖTUM.
5. vika 15. - 19. september	Bóklegt: Þol - umræður Verklegt í ÍþH: Þrek	Verkefni
6. vika 22. - 26. September Íþróttavika	Bóklegt: Liðleiki bls.55-66 Hvíld, svefn og endurheimt bls.111-116 Verklegt í ÍþH: Liðleiki, slökun og endurheimt	Kaflapróf
7. vika 29. sept. - 3. október	Bóklegt: Þín hreyfing – verkefni - kynning Verklegt í ÍþH: Þín hreyfing – heimaverkefni !	Þín hreyfing - vettvangsverkefni
8. vika 6. - 10. október	Bóklegt: Stoðtími Verklegt í ÍþH: Stoðtími	Klára að skila þeim verkefnum sem þegar hafa verið lögð fyrir
9. vika 13. - 17. október Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.	Bóklegt: Upphitun bls. 13-20 Umræður um verkefnið þín hreyfing. Verklegt í ÍþH: Knattspyrna	Kaflapróf Hópverkefni
10. vika 20. - 24. október Vetrarleyfi 20. okt.	Bóklegt: Upphitun bls. 13-20 Verklegt í ÍþH: Upphitun, leikir/ Blak	Kaflapróf Hópverkefni
11. vika 27- 31. október	Bóklegt: Líkamsbeiting bls. 75-86 Verklegt í ÍþH: Badminton	Kaflapróf
12. vika 3. - 7. nóvember	Bóklegt: Styrktarþjálfun bls.35-54 Verklegt í ÍþH: Bandí/kiló	Kaflapróf
13. vika 10. - 14. nóvember	Bóklegt: Næring Verklegt í ÍþH: Körfubolti	Kaflapróf
14. vika 17. - 21. nóvember	Bóklegt: Verkefnavinna tengt heimsókn í líkamsrækt. Verklegt í ÍþH: Heimsókn í líkamsrækt	Vettvangsnám Hópverkefni: heimsókn í líkamsrækt
15. vika 24. - 28. nóvember Dimissio 28. nóv.	Bóklegt: Verkefnavinna tengt heimsókn í líkamsrækt. Verklegt í ÍþH: Survivor/brennó	Skil á líkamsræktarverkefni
16. vika 1. - 8. desember Stoðdagur mánudaginn 8. des.	Bóklegt: Kynning á verkefni frá nemendum Verklegt í ÍþH: Stoðtími	Kaflapróf Lokaskil á verkefnum á stoðdegi 8.des.

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson, Jóhann Jóhannsson og Kristjana Hildur Gunnarsdóttir