



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2023

ÍPRÓ1HB01

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is	 
Viðtalstími	Andrés - Þriðjudaga kl. 11:55 Gunnar - Þriðjudaga kl. 13:00	
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 námsmatsþátta	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 ☐
	Heiti	Sleppikerfi ☐
	Verkefni	Vægi
	Innupróf	20 %
	Mæting og virkni	20 %
		60 %

Reglur áfanga	- Nemendum ber að sækja allar kennslustundir skv. skólasóknarreglum (Skólasóknarreglur Fjölbrautaskóli Suðurnesja (fss.is)) Stranglega bannað að nota síma í íþróttatímum innandyra
----------------------	---

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 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 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. • 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.
Undirbúningur f. tíma	16 vikur x 2 tímar x 10 mín	5,5 klst.
Alls		37,5 klst. = 1 eining

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 5. - 13. janúar	Bóklegt: Kynning og hópefli Verklegt í ÍÞH: Hópefli og leikir	Muna eftir <u>Íþróttafötum</u> í verklegum tíma.
2. vika 16. - 20. janúar	Bóklegt: Heilsulæsi Verklegt í ÍÞH: Kíló/Sparkó	
3. vika 23. - 27. janúar	Bóklegt: Markmiðssetning Verklegt í ÍÞH: Survivor/þreksalur/ganga	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM</u> .
4. vika 30. janúar - 3. febrúar	Bóklegt: Upphitun og liðleiki Verklegt í ÍÞH: Hreyfi og liðleikaþjálfun	
5. vika 6. - 10. febrúar	Bóklegt: Styrkleikaþjálfun Verklegt í ÍÞH: Tækjasalur	
6. vika 13. - 17. febrúar	Bóklegt: Líkamsástand Verklegt í ÍÞH: Líkamsástandsmælingar og útitími	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM</u> .
7. vika 20. - 24. febrúar	Bóklegt: Stoðtími Verklegt í ÍÞH: Stoðtími	STOÐVIKA
8. vika 27. febrúar - 3. mars	Bóklegt: Þol Verklegt í ÍÞH: Úti tími (ganga/skokk)	
9. vika 6. - 10. Mars <i>Miðannarmat</i>	Bóklegt: Vettvangsnám (verkefni) Verklegt í ÍÞH: Vettvangsferð 1	Verkefni / Líkamsræktarstöð
10. vika 13. - 17. mars	Bóklegt: Vettvangsnám (vinnutími) Verklegt í ÍÞH: Vettvangsferð 2	Verkefni / Líkamsræktarstöð
11. vika 20. - 24. mars	Bóklegt: Kynning á verkefni frá nemendum Verklegt í ÍÞH: Badminton/þreksalur/ganga/hlaup	Kynning á verkefni
12. vika 27. - 31. mars <i>Starfshlaup - Þáskafri</i>	Bóklegt: Kynning á verkefni Verklegt í ÍÞH: Bandí/þreksalur/ganga/hlaup	Kynning á verkefni
13. vika 11. - 14. apríl	Bóklegt: Líkamsbeiting Verklegt í ÍÞH: Brennó/þreksalur/ganga/hlaup	
14. vika 17. - 21. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Bóklegt: Næring Verklegt í ÍÞH: Stöðvaþjálfun/þreksalur/ganga/hlaup	
15. vika 24. - 28. apríl	Bóklegt: Samantekt Verklegt í ÍÞH: Leikir/þreksalur/ganga/hlaup	
16. vika 1. - 10. maí	Bóklegt: Stoðtími Verklegt í ÍÞH: Stoðtími	STOÐVIKA

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson og Gunnar Magnús Jónsson