

**Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026****ÍPRÓ1HB01**

Kennari	Kristjana Hildur Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is		
Viðtalstími	Kristjana – Mánudaga kl. 9:15-9:55 Andrés - Miðvikudaga kl. 13:20-14:00		
Námsefni	Þjálfun, heilsa, vellíðan eftir Elbjörg J. Dieserud, John Elvestad, Anders O. Brunnes og Jostein Hallén. Útgefandi Iðnú, 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. Virknieinkunn er miðuð við skólasóknarreglur. Til að standast áfangann verður að ná að lágmarki 5 í meðaleinkunn í hverjum námsþætti.		
	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)) Nemanda er „vísað úr áfanga“ ef fjarvistir fara yfir 6 talsins þar sem mæting í áfanga er 2 kennslustundir í viku. Hér er átt við raunmætingu. A.t.h. möguleiki er á því að vinna upp fjarvistir í verklegum tíma í samráði við kennara. <u>Stranglega bannað að nota síma í íþróttatímum innandyrna</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 - 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 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	17 vikur x 2 klst.	34 klst.
Alls		34 klst. = 1 ein*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 5.-9.janúar	Bóklegt: Kynning og hópefli Verklegt í ÍþH: Hópefli og leikir	
2. vika 12.-16.janúar	Bóklegt: Lífsgleði og heilsa bls. 8-12 Verklegt í ÍþH: Brennó og Survivor	
3. vika 19.-23.janúar	Bóklegt: Markmið, líkamsástand og mælingar Verklegt í ÍþH: Handbolti	Verkefni
4. vika 26.-30.janúar	Bóklegt: Upphitun bls. 13-20 Verklegt í ÍþH: Körfubolti	Kaflapróf
5. vika 2.-6.feb.	Bóklegt: Styrktarþjálfun bls.35-54 Verklegt í ÍþH: Tækjasalur- kynning á þreksal	Kaflapróf
6. vika 9.-13.feb.	Bóklegt: Líkamsbeiting bls. 75-86 Verklegt í ÍþH: Knattspyrna	Kaflapróf
7. vika 16.-20.feb. Uppbrotsdagur	Bóklegt: Þín hreyfing - skipulag Verklegt í ÍþH: Þín hreyfing – eigin þjálfun	Verkefni – Þín hreyfing
8. vika 23.-27.feb. Vetrarfrí	Bóklegt: Stoðtími Verklegt í ÍþH: Stoðtími	Verkefni og próf
9. vika 2.-6.mars Miðannarmat Námsmatsdagur	Bóklegt: Liðleiki bls.55-66 Hvöld og endurheimt bls.111-116 Verklegt í ÍþH: Kíló/sparkó og liðleiki	Kaflapróf
10. vika 9.-13.mars	Bóklegt: Þol, verkefnavinna bls. 21-31 Verklegt í ÍþH: Badminton	Verkefni
11. vika 16.-20.mars	Bóklegt: Þol, umræður Verklegt í ÍþH: Líkamsástandsmælingar, útitími	Kaflapróf Muna eftir ÚTIFÖTUM.
12. vika 23.-27.mars Starfshlaup og Páskafrí	Bóklegt: Næring bls.131-136 Verklegt í ÍþH: Blak	Kaflapróf
13. vika 6.-10.apríl Annar í Páskum	Bóklegt: Næring bls. 131-136 Verklegt í ÍþH: Blak	Kaflapróf
14. vika 13.-17.apríl	Bóklegt: Vettvangsverkefni í líkamsrækt undirbúið Verklegur tími: Heimsókn í líkamsrækt	Hópverkefni: heimsókn í líkamsrækt
15. vika 20.-24.apríl Sumardagurinn fyrsti	Bóklegt: Verkefnavinna tengt heimsókn í líkamsrækt. Verklegt í ÍþH: Bandí/leikir	Hópverkefni: heimsókn í líkamsrækt
16. vika 27.apríl – 1.maí Dimmisio	Bóklegt: Kynning á verkefni frá nemendum Verklegt í ÍþH: Dodgeball/skotbolti	Hópverkefni: heimsókn í líkamsrækt
17. vika 4.-8.maí	Bóklegt: Stoðtími Verklegt í ÍþH: Stoðtími	Lokaskil á verkefnum

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson og Kristjana Hildur Gunnarsdóttir