





Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2024

ÍPRÓ1HB01

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is	
Viðtalstími	Fimmtudagar kl. 10:15 – 10:55	
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 þjálfna 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 <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>
	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 innandyra</u>	
Annað sem kennari vill láta koma fram	<ul style="list-style-type: none">• 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
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 nemenda		
Tímasókn	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 19. - 23. ágúst	Bóklegt: Kynning og hópefli Verklegt í ÍÞH: Hópefli og leikir	
2. vika 26. - 30. ágúst	Bóklegt: Lífsgleði og heilsa bls. 8-12 Verklegt í ÍÞH: Kynning á þreksal	Verkefni
3. vika 2. - 6. september	Bóklegt: Markmið, líkamsástand og mælingar Verklegt í ÍÞH: Líkamsástandsmælingar, útitími	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u>
4. vika 9. - 13. september	Bóklegt: Upphitun bls. 13-20 Verklegt í ÍÞH: Upphitunaræfingar nemendur stýra tíma.	Kaflapróf Hópavinna
5. vika 16. - 20. september	Bóklegt: Liðleiki, slökun og endurheimt bls. 55-66 Verklegt í ÍÞH: Liðleiki, slökun og endurheimt	Kaflapróf
6. vika 23. - 27. september	Bóklegt: Styrktarþjálfun bls.35-54 Verklegt í ÍÞH: Tækjasalur	Kaflapróf
7. vika 30. september - 4. október	Bóklegt: Líkamsbeiting bls. 75-86 Verklegt í ÍÞH: Knattspyrna	Kaflapróf
8. vika 7. - 11. október <i>Námsmatsdagur</i>	Bóklegt: Stoðtími Verklegt í ÍÞH: Stoðtími	
9. vika 14. - 18. október <i>Miðannarmat</i>	Bóklegt: Þol, verkefnavinna bls. 21-31 Verklegt í ÍÞH: Survivor/Brennó	Verkefni
10. vika 21. - 24. október <i>Vetrarleyfi 25. okt.</i>	Bóklegt: Þol, umræður Verklegt í ÍÞH: Blak	Kaflapróf
11. vika 29. október - 1. nóvember <i>Vetrarleyfi 28. okt.</i>	Bóklegt: Líkamsrækt, hópverkefni Verklegt í ÍÞH: Badminton	Hópverkefni – vinnutími
12. vika 4. - 8. nóvember	Bóklegt: Næring bls.131-136 Verklegt í ÍÞH: Leikir	Kaflapróf
13. vika 11. - 15. nóvember	Bóklegt: Líkamsrækt, hópverkefni Verklegt í ÍÞH: Vettvangsferð	Hópverkefni – vinnutími
14. vika 18. - 22. nóvember	Bóklegt: Kynning á verkefni frá nemendum Verklegt í ÍÞH: Kíló/Sparkó	Skil á líkamsræktar verkefni
15. vika 25. - 29. nóvember	Bóklegt: Kynning á verkefni frá nemendum Verklegt í ÍÞH: Bandí/leikir	Skil á líkamsræktar verkefni
16. vika 2. - 6. desember	Bóklegt: Stoðtími Verklegt í ÍÞH: Stoðtími	Lokaskil á verkefnum

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson