





Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

ÍPRÓ1HB01

Kennari	Kristjana Hildur Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is	
Viðtalstími	Kristjana – Fimmtudag kl. 10.15-10.55 Andrés - Mánudag kl. 10.15-10.55	
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 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"/>
	Sleppikerfi <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 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*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6.-10.janúar	Bóklegt: Kynning og hópefli Verklegt í ÍÞH: Hópefli og leikir	
2. vika 13.-17.janúar	Bóklegt: Lífsgleði og heilsa bls. 8-12 Verklegt í ÍÞH: Kynning á þreksal/þrekhringur	
3. vika 20.-24.janúar	Bóklegt: Vettvangsverkefni í líkamsrækt undirbúið Verklegur tími: Heimsókn í líkamsrækt	Vettvangsnám Hópavinna
4. vika 27.-31.janúar	Bóklegt: Verkefnavinna tengt heimsókn í líkamsrækt. Verklegt í ÍÞH: Bandí/leikir	Hópverkefni: heimsókn í líkamsrækt
5. vika 3.-7.feb.	Bóklegt: Kynning á verkefni frá nemendum Verklegt í ÍÞH: Kíló/sparkó	Skil á líkamsræktarverkefni
6. vika 10.-14.feb. Uppbrotsdagur	Bóklegt: Kynning á verkefni frá nemendum Verklegt í ÍÞH: Dodgeball/skotbolti	
7. vika 17.-21.feb.	Bóklegt: Markmið, líkamsástand og mælingar Verklegt í ÍÞH: Körfubolti	Verkefni
8. vika 24.-28.feb. Vetrarfrí	Bóklegt: Stoðtími Verklegt í ÍÞH: Stoðtími	
9. vika 3.-7.mars Miðannarmat Námsmatsdagur	Bóklegt: Upphitun bls. 13-20 Verklegt í ÍÞH: Upphitunaræfingar - hópverkefni	Kaflapróf Hópavinna
10. vika 10-14.mars	Bóklegt: Liðleiki bls.55-66 Hvíld og endurheimt bls.111-116 Verklegt í ÍÞH: Liðleiki, slökun og endurheimt	Kaflapróf
11. vika 17.-21.mars	Bóklegt: Líkamsbeiting bls. 75-86 Verklegt í ÍÞH: Knattspyrna	Kaflapróf
12. vika 24.-28.mars	Bóklegt: Styrktarþjálfun bls.35-54 Verklegt í ÍÞH: Tækjasalur	Kaflapróf
13. vika 31.mars-4.apríl	Bóklegt: Þol, verkefnavinna bls. 21-31 Verklegt í ÍÞH: Survivor/Brennó	Verkefni
14. vika 7.-11.apríl Starfshlaup og PÁSKAFRÍ !	Bóklegt: Þol, umræður Verklegt í ÍÞH: Líkamsástandsmælingar, útitími	Kaflapróf Muna eftir ÚTIFÖTUM.
15. vika 21.-25.apríl Sumardagurinn fyrsti	Bóklegt: Næring bls.131-136 Verklegt í ÍÞH: Badminton	Kaflapróf
16. vika 28.apríl – 2.maí Dimmisio	Bóklegt: Næring bls.131-136 Verklegt í ÍÞH: Blak	Kaflapróf
17. vika 5.-9.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