



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2024


ÍPRÓ1HB01

Kennarar	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Andrés - Mánudagar kl. 9:10 – 9:50 Gunnar - Fimmtudagar kl. 9:20 – 10:00 Kristjana – Mánudagar kl. 10:15 – 10:55	
Námsefni	Þjálfun, heilsa, vellíðan eftir Elbjörg J. Dierud, 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	<ul style="list-style-type: none"> Nemendum ber að sækja allar kennslustundir skv. skólasóknarreglum (Skólasóknarreglur Fjölbrautaskóli Suðurnesja (fss.is)) <p><u>Stranglega bannað að nota síma í ípróttatímum innandyra</u></p>
----------------------	--

Annað sem kennari vill láta koma fram	<ul style="list-style-type: none"> Skylda að nemendur mæti í ípróttafötum í verklegum tímum Verklegar æfingar fara fram í ípróttahúsinu 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 heilsuefingu. 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.
Alls		32 klst. = 1 feinn*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 4.-12.janúar	Bóklegt: Kynning og hópefli Verklegt í ÍÞH: Hópefli og leikir	
2. vika 15.-19.janúar	Bóklegt: Lífsgleði og heilsa bls. 8-12 Verklegt í ÍÞH: Kynning á þreksal	Verkefni
3. vika 22.-26.janúar	Bóklegt: Markmið, líkamsástand og mælingar Verklegt í ÍÞH: Líkamsástandsmælingar	
4. vika 29.jan. – 2.febrúar	Bóklegt: Upphitun bls. 13-20 Verklegt í ÍÞH: Upphitunaræfingar nemendur stýra tíma.	Kaflapróf Hópavinna
5. vika 5.-9.febrúar	Bóklegt: Liðleiki, slökun og endurheimt bls. 55-66 Verklegt í ÍÞH: Liðleiki, slökun og endurheimt	Kaflapróf
6. vika 12.-16.febrúar	Bóklegt: Styrktarþjálfun bls. 35-54 Verklegt í ÍÞH: Tækjasalur	Kaflapróf
7. vika 19.-23.febrúar Þemadagur/námskeið	Bóklegt: Líkamsbeiting bls. 75-86 Verklegt í ÍÞH: Leikir	Kaflapróf
8. vika 26.febr. – 1.mars Starfsdagur kennara	Bóklegt: Stoðtími Verklegt í ÍÞH: Stoðtími	
9. vika 4.-8.mars Miðannarmat	Bóklegt: Þol, verkefnavinna bls. 21-31 Verklegt í ÍÞH: Survivor og brennó	Verkefni
10. vika 11.-15.mars Miðannarmat	Bóklegt: Þol, umræður Verklegt í ÍÞH: Badminton	Kaflapróf
11. vika 18.-22.mars Starfshlaup 22.mars Páskafri 23.mars-1.apríl	Bóklegt: Líkamsræktarstöð - hópverkefni Verklegt í ÍÞH: Knattspyrna	Hópverkefni - vinnutími
12. vika 2.-5.apríl	Bóklegt: Næring bls. 131-136 Verklegt í ÍÞH: Blak	Kaflapróf
13. vika 8.-12.apríl	Bóklegt: Líkamsrækt, hópverkefni Verklegt í ÍÞH: Vettvangsferð	Hópverkefni - vinnutími
14. vika 15.-19.apríl	Bóklegt: Kynning á verkefni frá nemendum Verklegt í ÍÞH: Kíló/sparkó	Skil á líkamsræktar verkefni
15. vika 22.-26.apríl	Bóklegt: Kynning á verkefni frá nemendum Verklegt í ÍÞH: Bandí/leikir	Skil á líkamsræktar verkefni
16. vika 29.apríl- 3.maí	Bóklegt: Opinn tími Verklegt í ÍÞH: Opinn tími	Lokaskil á verkefnum
17.vika 6.-10.maí	Bóklegt: Stoðtími Verklegt í ÍÞH: Stoðtími	Lokaskil á verkefnum

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar og Kristjana

Fjölbrautaskóli Suðurnesja