

**AÐALNÁMSKRÁ FRAMHALDSSKÓLA**  
**ÍÞRÓTTIR – LÍKAMS- OG HEILSURÆKT**  
**ÍÞRÓTTIR – STARFSNÁM Í**  
**ÍÞRÓTTAFRÆÐI OG ÍÞRÓTTAGREINUM**

**1999**

Menntamálaráðuneytið : námskrár 20

Júlí 1999

Útgefandi: Menntamálaráðuneytið  
Sölvhólgötu 4  
150 Reykjavík  
Sími: 560 9500  
Bréfasími: 562 3068  
Netfang: [postur@mrn.stjr.is](mailto:postur@mrn.stjr.is)  
Veffang: [www.mrn.stjr.is](http://www.mrn.stjr.is)

Hönnun og umbrot: XYZETA ehf.  
Ljósmyndun: Kristján Maack  
Myndskreytingar: XYZETA ehf.  
Prentun: Oddi hf.

© 1999 Menntamálaráðuneytið

ISBN 9979-882-32-8

# EFNISYFIRLIT

Formáli .....	5
Íþróttir — líkams- og heilsurækt .....	6
Inngangur .....	6
Nám og kennsla .....	8
Skipan náms .....	11
Námsmat .....	13
Lokamarkmið .....	15
Áfangar .....	18
Leið A .....	18
ÍþR 101 Upphitun og þolþjálfun	
ÍþR 111 Kraftþjálfun og liðleiki	
ÍþR 201 Líkamsbeiting og skyndihjálp	
ÍþR 211 Þjálffræði og áætlanagerð	
Leið B .....	28
ÍþR 121 Íþróttir og heilsurækt I	
ÍþR 131 Íþróttir og heilsurækt II	
ÍþR 221 Upphitun og þrekþættir	
ÍþR 231 Þjálffræði, líkamsbeiting og áætlanagerð	
Áfangar í íþróttum — líkams- og heilsurækt að loknum leiðum A eða B í brautarkjarna .....	38
ÍþR 301 3A1 3B1 3C1 Líkams- og heilsurækt	
ÍþR 311 Fimleikar	
ÍþR 321 Knattspyrna	
ÍþR 331 Körfuknattleikur	
ÍþR 341 Borðtennis/tennis	
ÍþR 351 Frjálsíþróttir	
ÍþR 361 Handknattleikur	
ÍþR 371 Badminton (hnit)	
ÍþR 381 Blak	
ÍþR 391 Sund	
ÍþR 3X1 Opinn áfangi / trimm/íþróttagrein	
ÍþR 4X1 Opinn áfangi / trimm/íþróttagrein	



Íþróttir – starfsnám í íþróttifræði og íþróttagreinum ..	63
Inngangur .....	63
Nám og kennsla .....	64
Skipan náms .....	65
Námsmat .....	66
Lokamarkmið .....	67
Áfangar .....	69
ÍþF 102 Þjálfun barna og unglinga	
ÍþF 111 Félagsmál	
ÍþF 203 Liffæra- og hreyfifræði	
ÍþF 222 Íþróttasálfræði	
ÍþF 232 Íþróttir og samfélag	
ÍþF 242 Næringarfræði	
ÍþF 303 Þjálffræði	
ÍþF 2X1 Opinn áfangi	
ÍþF 2X2 Opinn áfangi	
ÍþG 102 Handknattleikur	
ÍþG 112 Knattspyrna	
ÍþG 122 Fimleikar	
ÍþG 132 Körfuknattleikur	
ÍþG 142 Frjálsíþróttir	
ÍþG 152 Blak	
ÍþG 162 Badminton (hnit)	
ÍþG 172 Sund	
ÍþG 1X2 Opinn áfangi	
ÍþG 2X1/2X2 Framhaldsáfangi	
ÍþS 101/102 Starfsnám — þjálfun 3-5 ára barna	
ÍþS 111/112 Starfsnám — þjálfun 6-9 ára barna	
ÍþS 121/122 Starfsnám — þjálfun 10-12 ára barna	
ÍþS 1X1/1X2 Starfsnám — Opinn áfangi	





## FORMÁLI

Í þessu námskrárheftri er að finna upplýsingar um íþróttakennslu í framhaldsskólum, íþróttir — líkams- og heilsurækt og starfsnám í íþróttافرæði og íþróttagreinum.

Í inngangi að íþróttakennslu, íþróttir — líkams- og heilsurækt, er almenn umfjöllun um íþróttir í brautarkjarna í framhaldsskólanámi. Jafnframt er vikið að námi og kennslu, skipan náms og skiptingu þess í áfanga og áfangamarkmið. Einnig er fjallað um námsmat í íþróttum.

Í inngangi að íþróttافرæði og íþróttagreinum er fjallað um starfsnám á sviði íþróttar og mögulega tengingu þess við kjörsvið og frjálst val bóknámsbrauta, sbr. bls. 24 í almennum hluta aðalnámskrár. Starfsnám á sviði íþróttar fellur undir starfsnámsbraut uppeldis og frístunda og er skilgreint sem sjálfstætt nám. Einnig er fjallað um breytta skipan náms á íþróttabrautum yfir í það skipulag sem ný lög og almennur hluti námskrár í framhaldsskóla kveður á um. Fjallað er um mikilvægi starfsþjálfunar hjá íþróttahreyfingunni og nauðsyn þess að unglíngum sé gefinn kostur á að stunda nám á sviði uppeldis og frístunda.

Í námskránni er að finna annars vegar lokamarkmið fyrir íþróttir — líkams- og heilsurækt og hins vegar lokamarkmið fyrir starfsnám í íþróttافرæði og íþróttagreinum. Námið er skilgreint í áföngum þar sem hverjum áfanga fylgir áfangalýsing og áfangamarkmið. Einnig fylgja efnisatriði áföngum en þar má finna helstu viðfangsefni sem tengd eru þeim áfangamarkmiðum sem sett eru fram.



# ÍPRÓTTIR – LÍKAMS- OG HEILSURÆKT

## Inngangur

Í gegnum aldirnar hafa íþróttir tengst sögu okkar og þjóðmenningu. Þær hafa fylgt Íslendingum frá upphafi byggðar. Líkamlegt atgervi og hreysti var hverjum manni beinlínis nauðsynlegt nesti í lífsbaráttunni. Litið var á íþróttir fyrir á öldum sem vettvang til að styrkja líkamsbyggingu og atgervi en einnig sem undirbúning fyrir vopnfimi og ýmsa leiki sem forfeður okkar iðkuðu. Í forn-bókmenntum má víða lesa lýsingar á íþróttáafrekum forn-manna. Þörfin á markvissri líkams- og heilsurækt er ekki síður fyrir hendi í dag en hún var á tímum forfeðra okkar. Maðurinn er skapaður til að hreyfa sig og þarf að nota líkamann til að þroskast og dafna. Markviss hreyfing er ein helsta forsenda góðrar heilsu en hefur einnig mikil áhrif á starfshæfi og vellíðan.

Afleiðing þjóðfélagsbreytinga síðustu áratuga hafa leitt til hreyfingarleysis og þar með lítils álags á hjarta og blóðrásarkerfi líkamans. Hjarta og blóðrásarkerfið veikist, stoðkerfið veikist einnig og hætta verður á að álagsmeiðsli geri vart við sig. Afleiðing þessara þátta birtist yfirleitt hjá börnum og unglingum í lélegri samhæfingu, stirðleika og óæskilegri líkamsreisl. Með verklegri og bóklegri kennslu íþróttá — líkams- og heilsuræktar á framhaldsskólastigi er brugðist við þessum atriðum á markvissan hátt.

Íþróttir í skólum hafa skipað fastan sess í þjóðmenningu og skólahaldi á þessari öld og má í því sambandi nefna að Íslendingar voru ásamt Áströlum fyrstir þjóða í heiminum til að taka upp sundkennslu sem skyldunámsgrein í grunnskólum. Áhugi landsmanna á líkams- og heilsurækt og útivist hefur aukist mjög síðustu ár í hlutfalli við aukna

Þekkingu manna á mikilvægi markvissrar hreyfingar. Eitt af markmiðum þessarar námskrár er að auka vægi heilbrigðissjónarmiða innan skólasamfélagsins samhliða því að auka tengsl greinarinnar við sögu, þjóðmenningu og umgengni einstaklingsins við náttúru landsins.

Tengsl greinarinnar við vísindalæsi eru m.a. í gegnum lifeðlisfræðilegar eða þjálfraðilegar niðurstöður rannsóknna á líkamshreysti einstaklinga. Stefnt er að því að byggja upp þekkingu og færni nemenda þar sem lögð er á það áhersla að hver og einn geti lesið út úr niðurstöðum mælinga í ýmsu formi og nýtt sér þær til frekari uppbyggingar eða þjálfunar fyrir heilsuna. Þetta atriði tengist einu helsta lokamarkmiði íþróttakennslunnar en það er að auka þekkingu nemenda á almennri líkams- og heilsurækt og gera þá ábyrga fyrir eigin heilsu.

Á undanförunum árum hefur íþróttakennsla hér á landi tekið breytingum í þá veru að auka skilning einstaklinga á heilbrigðu lífni. Eitt af meginverkefnum íþróttakennslu í skólum er að vera aflvaki til mótunar á heilbrigðu lífni og lífsstíl ungmenna. Flesta þætti í íþróttakennslu framhaldsskóla má tengja lífsleiknihugtakinu. Lífsleikni íþróttanna — líkams- og heilsuræktar nær sérstaklega yfir athafnir mannsins sem snúa að líkams- og heilsurækt. Markviss líkams- og heilsuræktarkennsla er mjög mikilvæg sem hluti af lífsleikninámi og getur haft lykilþýðingu fyrir heilbrigði og lífsvenjur einstaklings þegar fram líða stundir.

Hlutverk íþróttakennslunnar er að hafa uppbyggjandi áhrif á líkamlega heilsu og andlega og félagslega líðan. Íþróttakennslan byggist á því að styrkja sjálfsmynd nemanda og auka vellíðan hans. Markmið íþróttanna falla því vel að almennum markmiðum skólastarfs. Þeim má ná með vel skipulagðri og útfærðri kennslu og æfingum. Jákvæð

upplifun íþróttaiðkunar getur lagt grunn að heilsusamlegum lífsstíl nemenda og stuðlað þannig að því að markmiðum Alþjóða heilbrigðisstofnunar Sameinuðu þjóðanna, WHO, verði náð. Skilgreining stofnunarinnar á heilsuhugtakinu felst sérstaklega í því að heilsa taki til starfsgetu líkamans, starfsemi líffæra, nái til andlegrar vellíðunar og getu til að standast andlegt álag í nútímasamfélagi. Skilgreining á heilsuhugtakinu snýr einnig að því að geta starfað í hópi eða samfélagi. Markmið námsgreinarinnar íþróttá — líkams- og heilsuræktar í framhaldsskólum taka mið af þessari nálgun.

## Nám og kennsla

Hlutverk námsgreinarinnar íþróttá — líkams- og heilsuræktar í framhaldsskólum er að stuðla að því að framhaldsskólinn nái þeim markmiðum í líkams- og heilsurækt sem sett eru fram í gildandi lögum um framhaldsskóla. Loka- og áfangamarkmið íþróttakennslunnar eru sett fram á grundvelli þessara laga.

Mikilvægt er að líta á íþróttir í víðu samhengi þar sem lokamarkmið greinarinnar er m.a. að efla líkams- og heilsurækt meðal nemenda og vekja hjá þeim áhuga á reglubundinni iðkun íþróttá og heilsuræktar. Þá er einnig verið að sækjast eftir því að nemendur fræðist á markvissan hátt um líkams- og heilsuvernd og geti ræktað líkama sinn sér til heilsubótar og ánægju til æviloka. Stefnt er að því markmiði að leggja grunn að ævilangri líkams- og heilsurækt hvers einstaklings. Skipuleggja þarf nám og kennslu í íþróttum með tilliti til ofangreindra þátta.

Kennslu- og aðferðafræði íþróttá — líkams- og heilsuræktar snýst í meginatriðum um tengsl verklegra og fræðilegra þátta líkams- og heilsuræktar. Líkamleg þjálfun hvers og eins hefur forgang en kappkosta skal að auka þekkingu nemenda á grundvallaratriðum í líkams- og heilsurækt samhliða iðkun æfinga og leikja.





Markviss öflun og miðlun upplýsinga, með aðstoð tölvu- og upplýsingatækni er vaxandi þáttur í nútímasamfélagi. Í aðalnámskrá fyrir framhaldsskóla er lögð áhersla á að upplýsingatækni sé notuð í réttu samhengi við viðfangsefni hverrar námsgreinar. Með þeim hætti kynnist nemandinn notagildi upplýsinga- og samskiptatækni á sem flestum sviðum en öðlast jafnframt færni í að beita öflugum verkfærum við námið. Hvetja skal nemendur til að nýta sér upplýsingatækni á fjölbreyttan hátt innan íþróttanámsins. Hér er m.a. átt við að afla sér upplýsinga um líkams- og heilsurækt, nýta tölvu til að skrásetja upplýsingar, vinna að áætlanagerð eins og líkams- og heilsuræktardagbók eða fylgjast með niðurstöðum mælinga milli eða innan áfanga. Meðal helstu markmiða á sviði upplýsinga- og tölvu-notkunar er að nemandi

- þekki hvaða hugbúnaður umfram grunnhugbúnað er á boðstólum í tengslum við íþróttir eða líkams- og heilsurækt
- öðlist reynslu af hagnýtingu upplýsingatækninnar í tengslum við ýmsa áfanga á sviði íþróttá — líkams- og heilsuræktar
- afli sér þekkingar um hvernig hagnýta megi upplýsingatækni í tengslum við íþróttanámið
- öðlist færni í að afla, flokka, vinna úr og miðla upplýsingum í tengslum við námið á gagnrýninn og skapandi hátt

Skólinn er mikilvægur hlekkur í fyrirbyggjandi heilsugæslu en einnig vettvangur tjáningar og sköpunar. Því er nauðsynlegt að kennslan endurspegli þær forsendur þar sem nálgun á markmiðum námsins í framhaldsskólum sé tengd þekkingu, viðhorfum, færni og sköpun. Með slíkri nálgun er ákjósanlegt að ná á fjölbreyttan hátt til þeirra markmiða sem stefnt er að. Fjölbreytileiki í verkefnavali og alhliða uppbyggjandi líkams- og heilsuræktarnám, í beinum tengslum við fræðilega þekkingu á helstu atriðum

líkams- og heilsuræktar, er lykilatriði sem vinna þarf með. Slík uppbygging gefur möguleika á að hver og einn fái verkefni við sitt hæfi eða fái tækifæri til að velja sér líkams- og heilsurækt eða íþrótt eftir áhuga og getu.

Mikilvægt er að framhaldsskólar bjóði upp á kennslu eða áfanga í sundiðkun þar sem hún hefur notið nokkurrar sérstöðu um árabíl innan íslenska skólakerfisins, tengist menningu þjóðarinnar og er einnig ákjósanlegur þáttur í líkams- og heilsurækt.

Grunnur góðrar kennslu er að verulegu leyti góð skipulagning. Taka þarf tillit til ólíkra einstaklinga og að fjölbreytni sé í efnisvali og kennsluaðferðum. Þá er einnig nauðsynlegt að leggja ýmis próf eða kannanir fyrir nemendur, s.s. þol- og liðleikapróf, til að mæla líkamshreysti þeirra og gefa þeim tækifæri til að fylgjast með eigin heilsu og framgangi.

Markmið íþróttar — líkams- og heilsuræktar í framhaldsskólum eru sett fram í fjórum mismunandi efnisflokkum

- Íþróttum
- Líkams- og heilsurækt
- Félags-, tilfinninga- og siðgæðissviði
- Þekkingarsviði

Markmið, sem lúta að íþróttum, fjalla sérstaklega um verklega þjálfun og kennslu ýmissa íþróttagreina sem stundaðar eru hér á landi. Innan þessa efnisflokks skapast einnig svigrúm til að kynna nýjar greinar. Innan efnisflokks líkams- og heilsuræktar er lögð áhersla á fjölbreytta þjálfun í líkams- og heilsurækt. Fjallað er m.a. um uppbyggingu á þrekbáttum: þoli, krafti og hraða, auk þess sem fjallað er um mikilvægi réttar líkamsbeitingar og liðleika. Markmið innan efnisflokks á félags-, tilfinninga- og siðgæðissviði ná til viðkomandi þroskaþátta. Hér er sérstaklega um að ræða atriði sem ná til samvinnu og félagslegrar aðlögunar,

upplifunar nemenda af þátttöku í kennslustundum og almennrar siðfræði. Markmið, sem lúta að þekkingarsviði, snúa sérstaklega að þekkingu nemenda á helstu efnisatriðum í líkams- og heilsurækt.

Þessir fjórir efnisflokkar tengjast og skarast og fléttast þannig saman í eina heild. Í þessu felst til dæmis að þekking á þoli og þolþjálfun innan þekkingarsviðs verði ekki meginviðfangsefni í sjálfu sér heldur verði hugtökin kynnt, kennd og notuð í tengslum við þjálfun í líkams- og heilsurækt eða íþróttum. Áherslur geta verið mismunandi milli efnisflokka en samhliða verklegri þjálfun skal leggja áherslu á að þekking nemenda á heilsurækt aukist.

Mikilvægt er að koma til móts við nemendur með ólíkar óskir, þarfir og getu. Í almennum hluta aðalnámskrár fyrir framhaldsskóla, á bls. 51, er fjallað um undanþágu fyrir afreksíþróttafólk.

### Skipan náms

Nám í *íþróttum* — líkams- og heilsurækt í kjarna bóknámsbrauta er 8 einingar. Námið skiptist í tvo hluta. Fyrstu tvö árin eða fjórar fyrstu annir í framhaldsskóla er megininntakið ástundun almennrar líkams- og heilsuræktar samhliða fræðslu um helstu atriði sem snúa að markvissri uppbyggingu líkama og heilsu. Seinni hluta námsins, þ.e.a.s. við upphaf 5. annar eða þriðja árs, er skólum gefinn kostur á að skipuleggja námið út frá aðstöðu á hverjum stað og valmöguleika fyrir nemendur. Valáfangar skulu veita nemendum enn frekari innsýn í fjölbreytta möguleika á almennri líkams- og heilsurækt eða ákveðnar greinar íþróttar.

Aðstæður eru mjög misjafnar til að stunda verklegt og bóklegt nám í íþróttum — líkams- og heilsurækt í framhaldsskólum. Einnig eru nemendur misjafnlega undir það búnir að stunda bóklegt nám í íþróttum — líkams- og

heilsurækt við upphaf framhaldsskólanáms. Í þessari námskrá er að finna ólíkar leiðir, leið A og leið B, að sömu markmiðum í brautarkjarna fyrstu tveggja skólaára. Í leið A er skipan náms á þann hátt að allir áfangar (ÍPR 101, 111, 201 og 211) eru bæði verklegir og bóklegir. Í leið B eru aftur á móti fyrstu tveir áfangarnir (ÍPR 121 og 131) eingöngu verklegir en seinni tveir áfangarnir (ÍPR 221 og 231) eru bæði bóklegir og verklegir. Til að ná þeim markmiðum, sem sett eru, er viðbúið að kennarar noti ólíkar kennsluaðferðir. Við skipulagningu náms skal einnig hugað að þeim tíma sem fer til fataskipta og böðunar að tíma loknum.

Að loknum áföngum ÍPR 211 eða ÍPR 231 eru settir fram valáfangar þar sem framhaldsskólar geta boðið nemendum sínum ýmsa valkosti. Slíkt þarf að útfæra í skólanámskrá. Hér á eftir má sjá uppröðun þessara áfanga fyrir bóknámsbrautir, fjögurra ára bekkjarkerfi eða listnámsbraut. Markmið námsins á bóknámsbrautum og listnámsbraut er hið sama en möguleikum innan listnámsbrautar á valáföngum fækkar. Í styttra námi, eins og t.d. tveggja ára starfsnámi, skulu fyrstu fjórir áfangar úr leið A eða úr leið B vera í boði.

Þrátt fyrir að markmið og innihald einstakra áfanga á leiðum A og B sé misjafnt eru samanlögð markmið þessara áfanga hin sömu. Leiðirnar eru m.a. settar fram til að koma til móts við þarfir hvers skóla og til að auðvelda mat á námi nemenda sem flytjast á milli skóla. Sjá skal fyrir því í hverjum skóla að mat nemenda sem flytjast á milli, þar sem leiðir eru misjafnar, verði ekki til þess að lengja námstíma þeirra.



## Námsmat

Í almennum hluta aðalnámskrár fyrir framhaldsskóla segir m.a. eftirfarandi um námsmat:

Tilgangur námsmats er að kanna að hve miklu leyti nemandi hefur tileinkað sér markmið aðalnámskrár (skólánámskrár) í viðkomandi grein. Námsmat getur farið fram með mismunandi hætti eftir ákvörðun skóla. Umfang þess skal þó að jafnaði vera í samræmi við umfang kennslu í viðkomandi grein (bls. 45).

Ofangreind atriði, ásamt öðru því sem fram kemur í almennum hluta námskrár, eru bindandi fyrir íþróttakennsluna. Þá hefur námsmat mikið notagildi innan íþróttar — líkams- og heilsuræktar og er ómissandi þáttur greinarinnar. Með námsmati skal reynt að afla sem öruggastrar og víðtækastrar vitneskju um árangur af kennslunni og fylgjast vandlega með því hvernig nemendum gengur að ná þeim markmiðum í námi sem námskráin og skólinn setur. Á þennan hátt getur kennari fylgst með framförum nemenda og gert sér grein fyrir áhrifum og þróun kennslunnar.

Sú vitneskja, sem námsmatið veitir, hjálpar hverjum kennara til nýrrar markmiðasetningar og gefur oft tilefni til breytinga á námsefni, niðurröðun þess á skólaárið og kennsluaðferðum. Þá getur námsmat í íþróttum verið mikilvægt tæki til að hafa áhrif á nemendur svo að námsárangur þeirra verði betri. Námsmatið, hvort sem um er að ræða kannanir á færni, þrekbáttum, liðan, upplifun nemenda eða þekkingu, gefur bæði kennara og nemendum möguleika á því að fylgjast með eigin árangri og afkastagetu. Slíkt leiðir í flestum tilvikum til aukins áhuga og bætts árangurs. Í íþróttakennslu eru margir möguleikar á því að kanna og meta námsárangur og afkastagetu nemenda. Því er æskilegt að kennarar nýti þann möguleika á sem bestan hátt.

Námsmat og einkunnagjöf í íþróttum er vandmeðfarin og oft erfitt að finna einhlíta lausn á því hvað ber að meta hverju sinni. Nauðsynlegt er að matið tengist þeim markmiðum sem verið er að sækjast eftir og sett eru fram í mismunandi efnisflokkum. Á þann hátt er mögulegt að höfða til sem flestra þátta námsins, þ.e. líkamlegrar afkastagetu, líkamlegrar færni, almennrar þekkingar og ekki síst framlags, virkni og vellíðan hvers nemanda í kennslustundum. Þá má einnig huga að sjálfsmati, mati á ástundun, áhuga og samskiptahæfni.

Mismunandi markmið innan efnisflokka gera kröfur um ólíkar matsaðferðir. Hér á eftir eru sett fram leiðbeinandi atriði um útfærslu námsmats m.t.t. sérkenna hvers efnisflokks.

#### *Íþróttir*

Mögulegt er að meta

- virkni nemenda í kennslustundum
- ástundun nemenda í kennslustundum
- framfarir nemenda og áhuga

Á sviði íþróttar er ekki verið að sækjast eftir sérstöku mati á hreyfifærni og getu nemenda. Benda má þó á að ýmis færniþróf geta verið hvetjandi fyrir nemendur til áframhaldandi iðkunar viðkomandi íþróttagreinar.

#### *Líkams- og heilsurækt*

Mögulegt er að meta

- virkni nemenda í kennslustundum
- ástundun nemenda í kennslustundum
- framfarir nemenda og áhuga



Á þekkingarsviði er nauðsynlegt að vinna með ýmis þrekpróf eða kannanir sem mæla liðleika nemenda. Slík próf gefa nemanda tækifæri til að fylgjast með eigin líkams-hreysti, meta hana og leggja á ráðin um bætingu eða að halda því við sem náðst hefur.

*Félags-, tilfinninga og siðgæðissvið*

Mögulegt er að meta

- mat nemenda á eigin líðan og upplifun kennslunnar
- mat kennara á samskiptahæfni nemenda

*Þekkingarsvið*

Mögulegt er að meta

- þekkingu nemenda á skriflegu prófi út frá settum markmiðum og þeim efnisatriðum sem tekin hafa verið fyrir í kennslu ýmissa áfanga
- vinnu nemenda út frá vinnubók, vefsíðum eða verk-efnaskilum í mismunandi áföngum

**Lokamarkmið**

Eins og kemur fram í almennum hluta námskrár fyrir framhaldsskóla er eðli lokamarkmiða að gefa heildarsýn yfir það sem stefnt er að í kennslu greina eða greinasviða. Lokamarkmið greina eða greinasviðs eru útfærð nánar í áfangamarkmiðum. Á þennan hátt eru markmiðin leiðarvísir í skólastarfinu og forsenda áætlanagerðar um nám og kennslu. Þau stýra kennslu og framsetningu á námsmati og eru grundvöllur mats á gæðum skólastarfs. Skýr markmið á hverju sviði leggja grunn að skipan náms og kennslu-háttum. Þau leggja einnig grunn að nánari útfærslu markmiða fyrir skólanámskrár einstakra framhaldsskóla.

## Nemandi

- Íþróttir**
- leysi af hendi verkefni sem viðhalda og bæta tækni ýmissa íþróttagreina
  - fái tækifæri til að velja sér íþróttagreinar eftir áhuga og getu
  - fái tækifæri til að velja sér óhefðbundnar íþróttagreinar
- Líkams- og heilsurækt**
- efli á markvissan og fjölbreyttan hátt líkamshreysti sína og þrek
  - bæti liðleika sinn og samhæfingu
  - nýti sér stöðluð þrekpróf til að byggja upp eigið þrek og líkamshreysti
  - fái tækifæri til að velja sér líkams- eða heilsurækt við hæfi
  - þjálfist í undirstöðuatriðum almennrar líkamsbeitingar
- Félags-, tilfinninga- og siðgæðissvið**
- öðlist áhuga og jákvætt viðhorf til íþróttar og líkams- og heilsuræktar
  - fái tækifæri til að vinna með öðrum að líkams- og heilsurækt
  - taki þátt í leikjum og íþróttum sem efla samvinnu og þroska siðgæði innan íþróttar og líkams- og heilsuræktar
  - styrki eigin sjálfsmynd með þátttöku í íþróttum og líkams- og heilsurækt
  - temji sér heilbrigðan lífsstíl
- Þekkingar-svið**
- þekki og tileinki sér helstu þjálfunarleiðir við uppbyggingu þrekþátta og liðleika
  - þekki rétta útfærslu æfinga fyrir uppbyggingu helstu vöðvahópa líkamans
  - þekki undirstöðuatriði við að beita líkamanum rétt við æfingar og störf



---

## Nemandi

---

- þekki helstu flokka næringarefna og æskileg hlutföll þeirra í fæðunni
- geti skipulagt til lengri tíma eigin áætlun fyrir líkams- og heilsurækt
- nái tókum á helstu atriðum skyndihjálpar
- nýti sér upplýsingatækni við uppbyggingu líkams- og heilsuræktar og mat á eigin heilsu
- geti sett fram og túlkað upplýsingar, byggðar á þekkingarleit, sem tengjast heilsu og heilsurækt

**Leið A****Áfangar****ÍPR 101 Upphitun og þolþjálfun**

Innan leiðar A eru áfangarnir ÍPR 101, 111, 201 og 211. Æskilegt er að skipan náms í þessum áföngum sé að jafnaði ein bókleg kennslustund í viku á móti tveimur verklegum. Stefnit skal að því að tengja, eins og kostur er, efnisatriði bóklegrar og verklegrar kennslu.

**Áfangalýsing**

Í áfanganum er lögð áhersla á verklega og fræðilega þætti upphitunar og þols fyrir einstaklinginn. Farið er yfir mikilvægi upphitunar fyrir líkamlega þjálfun og unnið með æfingar og leiki sem henta fyrir líkams- og heilsurækt eða mismunandi íþróttagreinar. Farið er yfir það helsta sem á sér stað í líkamanum við upphitun og þá kosti sem góð upphitun hefur í för með sér. Í áfanganum er einnig fjallað um þol og þolþjálfun og hvernig byggja megi upp og viðhalda þoli. Farið er yfir muninn á loftháðri og loftfirtri þolþjálfun auk þess sem farið verður yfir almennt og sérhæft þol tengt ýmsum íþróttagreinum. Þá verða nemendum kynntar aðferðir við mælingar á þoli.

**Áfangamarkmið**

Nemandi

- taki þátt í fjölbreyttri upphitun
- taki þátt í sérhæfðri upphitun nokkurra íþróttagreina
- fái tækifæri til að taka þátt í sérhæfðri þolþjálfun íþróttagreinar

Nemandi

- taki þátt í fjölbreyttri upphitun fyrir líkams- og heilsurækt
- taki þátt í markvissri þolþjálfun

**Íþróttir****Líkams- og heilsurækt**

**Félags-,  
tilfinninga- og  
siðgæðissvið**

- fái tækifæri til að mæla og meta eigið þol
- taki þátt í sérhæfðri þolþjálfun mismunandi hópiþróttá

**Nemandi**

- þjálfist í að skipuleggja, framkvæma og bera ábyrgð á upphitun hóps
- þjálfist í að veita félögum hvatningu í leik og keppni

**Þekkingarsvið**

**Nemandi**

- öðlist grundvallarþekkingu á mikilvægi upphitunar
- þekki helstu áhrif upphitunar á líkamann
- tileinki sér markvissa upphitun fyrir líkams- og heilsuræktarþjálfun
- öðlist þekkingu á þoli og mismunandi þolþjálfun
- öðlist þekkingu á því hvernig á að byggja upp eigið líkamspól
- öðlist þekkingu á mikilvægi þolþjálfunar fyrir hjarta og blóðrásarkerfi
- taki þátt í markvissri skipulagningu þolþjálfunar
- öðlist færni til að nýta sér tölvu- og upplýsingatækni við skipulag þolþjálfunar og skrásetningu markmiða

**Efnisatriði**

Upphitun, almenn upphitun, sérhæfð upphitun, óvirk upphitun, hjartsláttur, púls, líkamshiti, teygjuæfingar, þol, þolþjálfun, grunnþol, sérhæft þol, loftháð þol, loftfirrt þol, loftháð orkumyndun, loftfirrt orkumyndun, mjólkursýra, þjálfunarástand, þjálfunarpúls, hvíldarpúls, hámarkspúls, þjálfunaraðferðir, hraðaleikur.

**Námsmat**

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.

## ÍPR 111 Kraftþjálfun og liðleiki

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á verklega og fræðilega þætti kraft- og liðleikþjálfunar. Farið er yfir mikilvægi líkamsstyrks (krafts) fyrir stoðkerfi líkamans, líkamsbeitingu og líkamsreisn. Nemendur læra að stunda kraftþjálfun sem nær til helstu vöðvahópa líkamans. Þá er komið inn á mikilvægi rétttrar líkamsbeitingar við kraftþjálfun og fjölbreytta möguleika á þjálfun krafts, s.s. með eigin líkamsþunga eða í tækjasal. Farið er yfir mikilvægi liðleika og liðleikþjálfunar fyrir líkamann og áhrif liðleikaæfinga á vöðva og liðamót. Nemendur fá að taka þátt í verklegum æfingum sem þjálfva liðleika. Einnig er nemendum gefið tækifæri til að taka þátt í slökunaræfingum og umræðu um mikilvægi slökunar í nútímasamfélagi. Nemendur fá tækifæri til að taka þátt í prófi sem mælir kraft og liðleika.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- taki þátt í verklegri kraftþjálfun ýmissa íþróttagreina
- leysi af hendi fjölbreyttar liðleikaæfingar
- taki þátt í liðleikþjálfun fyrir mismunandi íþróttagreinar

Nemandi

- taki þátt í fjölbreyttri kraftþjálfun til eflingar líkama og heilsu
- fái tækifæri til að taka þátt í mismunandi kraftmælingu
- taki þátt í liðleikþjálfun sem hefur jákvæð áhrif á líkama og heilsu
- fái tækifæri til að taka þátt í liðleikamælingu
- taki þátt í öndunar- og slökunaræfingum
- þjálfist í æfingum og ýmsum hreyfingum sem stuðla að bættri líkamsbeitingu

Íþróttir

Líkams- og heilsurækt

### Félags-, til- finninga- og siðgæðissvið

#### Nemandi

- taki þátt í hópverkefnum sem innihalda samvinnu af ýmsum toga, s.s.
  - kraftleikjum
  - ratleikjum
  - hóp- eða liðakeppni
- sýni fram á ástundun í líkams- og heilsurækt

### Þekkingar- svið

#### Nemandi

- öðlist þekkingu á mikilvægi markvissrar kraftþjálfunar
- læri um kraft og kraftþjálfun
- læri um liðleika og liðleikaþjálfun
- öðlist þekkingu á mikilvægi liðleikaþjálfunar
- skipuleggi og taki þátt í eigin kraft- og liðleikaþjálfun fyrir ákveðið tímabil
- öðlist skilning á mikilvægi kraft- og liðleikaþjálfunar fyrir stoðkerfi líkamans
- fræðist um öndunar- og slökunaræfingar og áhrif þeirra á sál og líkama
- læri að nýta sér tölvu- og upplýsingatækni við skrásetningu eigin æfingadagbókar og útreikning á árangri

### Efnisatriði

Kraftur, kraftþol, hraðakraftur, hámarkskraftur, kyrrstöðu-kraftur, kraftþjálfun, stöðvaþjálfun, hringþjálfun, beygjur, réttur, vöðvar, kviðvöðvar, liðleiki, hreyfanleiki, liðir, liðamót, bönd, bandvefur, virk teygja, óvirk teygja, spennu- og teygjuaðferð, slökun, öndun, slökunartækni, slökunarstaða.

### Námsmat

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.

## ÍPR 201 Líkamsbeiting og skyndihjálp

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á verklega og fræðilega þætti tengda rétttri líkamsbeitingu og skyndihjálp. Lögð er áhersla á mikilvægi þess að skynja eigin líkamsstöðu og að geta beitt líkamanum rétt við ýmis störf. Farið er yfir helstu grunnatriði skyndihjálpar, s.s. fyrstu viðbrögð við slysum og meiðslum. Í áfanganum er einnig fjallað um næringu og mataræði og áhrif tóbaks og áfengis á líkamann. Fjallað er um hvað felst í hollri og góðri næringu með tilliti til íþróttar og daglegrar fæðu. Einnig eru gefnar ráðleggingar um hentugt mataræði og matarvenjur. Þá verða nemendur fræddir um gildi heilbrigðs lífens og skaðleg áhrif ýmissa efna á líkamann. Í áfanganum er að auki unnið markvisst að því að nemendur fái alhliða hreyfireynslu sem reyni á alla helstu vöðvahópa líkamans þar sem fjölbreytni og ánægja er höfð að leiðarljósi.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- taki þátt í ýmsum æfingum og leikjum
- leysi af hendi verkefni sem viðhalda og bæta tækni ýmissa íþróttagreina
- þjálfist í iðkun ýmissa íþróttagreina

Nemandi

- stundi æfingar sem stuðla að rétttri líkamsbeitingu og líkamsstöðu við dagleg störf
- leysi af hendi verkefni sem snúa að rétttri líkamsbeitingu/ líkamsstöðu við ólíkar aðstæður

Íþróttir

Líkams- og  
heilsurækt

**Félags-,  
tilfinninga- og  
siðgæðissvið**

- leysi af hendi styrkjandi og liðkandi æfingar fyrir bak- og kviðvöðva
- stundi alhliða líkams- og heilsurækt með áherslu á styrkjandi, liðkandi og mótandi æfingar
- þjálfist í æfingum og ýmsum hreyfingum sem stuðla að bættri líkamsbeitingu

**Nemandi**

- taki þátt í leikjum og æfingum sem stuðla að bættem samskiptum kynjanna, s.s.
  - háttvisi
  - jafnrétti
- taki þátt í fjölbreyttum æfingum í leik og íþróttum sem efla samvinnu og samskipti

**Þekkingar-  
svið**

**Nemandi**

- öðlist þekkingu á réttri líkamsstöðu við ólík störf
- öðlist þekkingu á meginhlutverki hryggsúlunnar
- öðlist þekkingu á því hvernig bregðast eigi við meiðslum/slysum
- læri um helstu flokka næringarefna
- læri um mismunandi áhrif næringarefna og mataræðis á líkamann
- taki þátt í umræðu um skaðleg áhrif áfengis, tóbaks og annarra vímuefna á líkamann
- tileinki sér helstu atriði skyndihjálpar
- nýti sér tölvu- og upplýsingatækni við t.d.
  - skrásetningu næringardagbókar
  - upplýsingaöflun
  - framsetningu á þekkingu um viðfangsefni áfangans

### Efnisatriði

Líkamsbeiting, hryggur, hryggsúla, liðþófar, taugar, hryggvöðvar, kviðvöðvar, álag, álagsþol, bakverkur, bakþjálfun, líkamsstaða, líkamsvitund, líkamsbeiting, vinnustellingar, vinnuaðstaða, vinnuborð, tölvuborð, setstelling, álagsmeiðsli, álagsverkur, lyfta, ýta, draga, skyndihjálp, hjartahnoð, blástursaðferð, lifgun úr dauðadái, meðvitund, meðvitundarleysi, hjartsláttur, púls, læst hliðarlega, hjartastopp, harðsperrur, íþróttaskór, tognun, kæling, þrýstiumbúðir, beinbrot, næring, mataræði, kolvetni, fita, hvíta, steinefni, fjörefni, vatn, vítamín, samsetning fæðu, trefjar, líkamsþyngd, orkujafnvægi, aðalmáltíðir, millimáltíðir, matarvenjur, vímuefni, tóbak, áfengi, fíkniefni, lyfjaneysla í íþróttum, hormónar, lífsleikni.

### Námsmat

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.





## ÍPR 211 Þjálffræði og áætlanagerð

Undanfari: ÍPR 101 og 111

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á verklega og fræðilega þætti tengda skipulagi þjálfunar. Nemendur fá að gera eigin þjálfunaráætlun, auk þess sem fjallað er um líkamleg og sálræn áhrif þjálfunar. Farið er yfir helstu líffræðilegar forsendur þjálfunar, svo sem starfsemi vöðva, liða, tauga og blóðrásar. Fjallað er um gildi reglulegrar og skipulagðrar líkamspjálfunar og nemendum gerð grein fyrir ábyrgð á eigin líkama. Í áfanganum er einnig fjallað um mismun einstaklingsíþróttar og hópíþróttar, komið inn á samvinnu og hópefli og réttan útbúnað til líkams- og heilsuræktar. Nemendur fá fræðslu um gildi þess að lifa heilbrigðu lífi og fá að kynnast möguleikum umhverfisins til líkams- og heilsuræktar. Nemendur verða hvattir til að tengja tölvu- og upplýsingatækni við skrásetningu upplýsinga og vinnu að áætlanagerð.

### Áfangamarkmið

Nemandi

Íþróttir

- glími við fjölbreytt verkefni sem snúa að alhliða hreyfingu
- leysi af hendi verkefni, æfingar og leiki sem viðhalda og bæta tækni ýmissa íþróttagreina
- taki þátt í íþróttum og útivist þar sem krafist er sérstaks útbúnaðar, t.d. fyrir
  - gönguferðir
  - skíðaferðir
  - hjólræiðar
  - golf

Nemandi

Líkams- og heilsurækt

- taki þátt í alhliða líkams- og heilsurækt
- taki þátt í styrkjandi og mótandi æfingum fyrir helstu vöðva og liðamót líkamans
- þjálfist í að nýta sér möguleika til heilsuræktar í nánasta umhverfi og úti í náttúrunni

**Félags-,  
tilfinninga- og  
siðgæðissvið**

Nemandi

- leysi af hendi æfingar og leiki sem viðhalda og bæta samskipti
- taki þátt í leikjum og æfingum sem hafa áhrif á jákvæða upplifun og viðhorf til
  - íþróttar
  - líkams- og heilsuræktar
- fái tækifæri til að greina frá afstöðu sinni til heilbrigðs lífsstíls
- fái tækifæri til að greina frá afstöðu sinni til fyrirkomulags áfangans

Nemandi

**Þekkingar-  
svið**

- leysi af hendi verkefni sem snýr að skipulagningu eigin þjálfunar
- öðlist þekkingu á forsendum og áhrifum þjálfunar á líkama og heilsu
- öðlist grundvallarþekkingu á klæðnaði til útivistar af ýmsu tagi
- öðlist færni í að nýta sér tölvu- og upplýsingatækni við skipulag þjálfunar

### Efnisatriði

Skipulag þjálfunar, æfingaáætlun, langtímaáætlun, vikuáætlun, umhverfi, þjálfunarástand, þrekmælingar, viljastyrkur, einstaklingsbundin þjálfun, æfingadagbók, að byrja varlega, aðlögunartími, hæfilegt álag, þjálfunarpúls, spjallhraði, útbúnaður, hlaupaskór, æfingaklæðnaður, vökvajafnvægi, blóðsykur, líffræðilegar forsendur þjálfunar, áhrif þjálfunar á líkamann, heilbrigður lífsstíll.

### Námsmat

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.

**Leið B****Áfangar**

Innan leiðar B eru áfangarnir ÍPR 121, 131, 221 og 231. Skipan náms í þessum áföngum byggist á tveimur áföngum sem eru eingöngu verklegir, ÍPR 121 og 131 og tveimur áföngum, ÍPR 221 og 231, þar sem um er að ræða bóklegar og verklegar kennslustundir. Í þessum áföngum skal stefnt að því að tengja, eins og kostur er, efnisatriði bóklegrar og verklegrar kennslu.

**ÍPR 121 Íþróttir og heilsurækt I****Áfangalýsing**

Áfanginn er verklegur. Nemendur fá alhliða hreyfireynslu með fjölbreytni að leiðarljósi. Lögð er áhersla á fjölbreytta upphitun, styrkjandi og liðkandi æfingar, auk alhliða þolþjálfunar og leikja. Byggt er á þeim grunni sem skapast hefur í grunnskólanum. Samhliða verklegri útfærslu fræðast nemendur um íþróttir, líkamsrækt og heilsuvernd. Nemendur eru hvattir til að rækta líkama sinn sér til heilsubótar og ánægju.

**Áfangamarkmið**

Nemandi

- fái fjölbreytta þjálfun í ýmsum íþróttagreinum
- leysi af hendi verkefni innan íþróttanna sem tengd eru
  - þoli
  - krafti
  - liðleika

Nemandi

- taki þátt í fjölbreyttri líkams- og heilsurækt til eflingar
  - þoli
  - krafti
  - liðleika
- öðlist aukna líkamsstjórnun með fjölbreyttri verklegri þjálfun

**Íþróttir****Líkams- og heilsurækt**

**Félags-,  
tilfinninga- og  
siðgæðisvið**

Nemandi

- taki þátt í leikjum og fjölbreyttum æfingum sem efla
  - samvinnu
  - jákvæða upplifun
  - háttvísi
- taki þátt í samstarfsverkefnum sem veita gleði og vellíðan, s.s.
  - fjölbreyttum æfingum
  - leikjum af ýmsum toga
- taki þátt í líkamsrækt sem stuðlar að jákvæðum samskiptum kynja

**Þekkingar-  
svið**

Nemandi

- öðlist skilning á mikilvægi reglubundinnar líkamsræktar
- öðlist þekkingu á aðferðum og möguleikum til líkamsræktar
- afli sér þekkingar með upplýsingatækni um fjölbreyttar leiðir til líkamsræktar

**Efnisatriði**

Upphitun, mismunandi aðferðir við upphitun, mismunandi tæki notuð við upphitun, gildi upphitunar, líkamshiti. Liðleiki, mismunandi teygjuæfingar, gildi liðleikaþjálfunar. Kraftur, kraftæfingar fyrir ýmsa vöðva og vöðvahópa, gildi kraftæfinga, jafnvægi í styrk mismunandi vöðvahópa, stöðvaþjálfun. Þolþjálfun, loftháð- og loftfirrt þol, mjólkursýra, þjálfunaraðferðir, íþróttagreinar, leikir. Líkamsreisn, þjálfunarástand.

**Námsmat**

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.

## ÍPR 131 Íþróttir og heilsurækt II

### Áfangalýsing

Áfanginn er verklegur. Nemendur fá alhliða þjálfun með fjölbreytni að leiðarljósi. Lögð er áhersla á fjölbreytta upp-  
hitun, styrkjandi og liðkandi æfingar, alhliða þolþjálfun og leiki. Byggt er á þeim grunni sem skapast hefur í grunn-  
skólanum og bætt við eftir aðstæðum, þ.e. sem flestar  
aðferðir til líkams- og heilsuræktar eru kynntar og einnig  
hvað nánasta umhverfi hefur upp á að bjóða í sambandi  
við heilsurækt. Nemendur fræðast um íþróttir, líkamsrækt  
og heilsuvernd. Stuðla skal að því að nemendur geti sjálfir  
ræktað líkama sinn sér til heilsubótar og ánægju.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- taki þátt í fjölbreyttri þjálfun ýmissa íþróttagreina
- leysi af hendi verkefni innan íþróttar sem tengd eru
  - þoli
  - krafti
  - hraða
  - liðleika
  - samhæfingu

Nemandi

- taki þátt í fjölbreyttri líkams- og heilsurækt til að bæta
  - þol
  - kraft
  - hraða
  - liðleika
  - samhæfingu
- öðlist aukna líkamsstjórnun með fjölbreyttri verklegri þjálfun

Íþróttir

Líkams- og  
heilsurækt

**Félags-,  
tilfinninga- og  
siðgæðissvið**

**Nemandi**

- taki þátt í leikjum og fjölbreyttum æfingum sem efla
  - samvinnu
  - jákvæða upplifun
  - háttvisi
- taki þátt í samstarfsverkefnum sem veita gleði og vellíðan, s.s.
  - fjölbreyttum æfingum
  - leikjum af ýmsum toga
- taki þátt í líkamsrækt sem stuðlar að jákvæðum samskiptum kynjanna

**Þekkingar-  
svið**

**Nemandi**

- öðlist skilning á mikilvægi reglubundinnar líkamsræktar
- auki þekkingu sína á aðferðum og möguleikum til líkamsræktar
- nýti upplýsingatækni, t.d. margmiðlun eða Netið, til að
  - safna saman upplýsingum
  - setja fram upplýsingar um líkamsrækt, leiki og fjölbreyttar æfingar

**Efnisatriði**

Upphitun, mismunandi aðferðir við upphitun, mismunandi tæki notuð við upphitun, líkamshiti. Liðleiki, mismunandi teygjuæfingar. Kraftur, kraftæfingar fyrir ýmsa vöðva og vöðvahópa, gildi kraftæfinga, jafnvægi í styrk ýmissa vöðvahópa, stöðvaþjálfun, hringþjálfun. Þolþjálfun, loftháð og loftfirt þol, mjólkursýra, þjálfunar- aðferðir, íþróttagreinar, leikir. Líkamsreisl, þjálfunar- ástand. Slökun, slökunartækni. Heilsurækt í nánasta umhverfi.

**Námsmat**

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.

## ÍÞR 221 Upphitun og þrekþættir

Undanfari: ÍÞR 121 og 131

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á verklega og fræðilega þætti upphitunar og þols fyrir einstaklinginn. Farið er yfir mikilvægi upphitunar við líkamlega þjálfun og unnið með æfingar og leiki sem henta fyrir mismunandi líkams- og heilsurækt. Farið er yfir það helsta sem á sér stað í líkamnum við upphitun og þá kosti sem góð upphitun hefur í för með sér. Í áfanganum er einnig fjallað um þol og þolþjálfun og hvernig byggja megi upp þol og viðhalda því. Farið er yfir muninn á loftháðri og loftfirtri þolþjálfun, auk þess sem farið verður yfir almennt og sérhæft þol tengt ýmsum íþróttagreinum. Þá verður nemendum kynnt próf sem nýta má til mælingar á þoli. Nemendur verða hvattir til að tengja tölvu- og upplýsingatækni við skrásetningu upplýsinga og vinnu að áætlanagerð.

Í áfanganum er einnig farið yfir verklega og fræðilega þætti kraft- og liðleikaþjálfunar. Farið er yfir mikilvægi líkamsstyrks (krafts) fyrir stoðkerfi líkamans, líkamsbeitingu, líkamsreisn og kraftþjálfun fyrir helstu vöðvahópa líkamans. Þá er komið inn á mikilvægi réttar líkamsbeitingar við kraftþjálfun og fjölbreytta möguleika á þjálfun krafts, s.s. með eigin líkamspunga eða í tækjasal. Farið er yfir mikilvægi liðleika fyrir líkamann og áhrif liðleikaæfinga á vöðva og liðamót. Farið er yfir æfingar sem þjálfliðleika og helstu aðferðir sem beitt er. Komið er inn á slökun og mikilvægi hennar í nútímasamfélagi. Nemendum er kynnt próf sem mæla kraft og liðleika.



## Áfangamarkmið

### Íþróttir

#### Nemandi

- þjálfist í fjölbreyttri upphitun
- stundi fjölbreytta þolþjálfun
- taki þátt í fjölbreyttri kraftþjálfun í tengslum við mismunandi íþróttagreinar
- taki þátt í fjölbreyttri liðleikaþjálfun í tengslum við ýmsar íþróttagreinar

### Líkams- og heilsurækt

#### Nemandi

- taki þátt í fjölbreyttri upphitun fyrir líkams- og heilsurækt
- taki þátt í markvissri þolþjálfun í tengslum við eigið skipulag á þjálfun
- taki þátt í sérhæfðri þolþjálfun mismunandi íþróttagreinar
- stundi kraftþjálfun fyrir mismunandi íþróttagreinar
- taki þátt í markvissri kraftþjálfun í tengslum við skipulag þjálfunar
- taki þátt í liðleikaþjálfun fyrir helstu vöðvahópa líkamans
- fái tækifæri til að mæla eigin
  - þoltölu
  - kraft
  - liðleika

### Félags-, tilfinninga- og siðgæðisvið

#### Nemandi

- taki þátt í leikjum og æfingum sem stuðla að bættum samskiptum kynjanna, s.s.
  - háttvisi
  - jafnrétti
- taki þátt í fjölbreyttum æfingum í leik og íþróttum sem efla samvinnu og samskipti

## **Þekkingar- svið**

### **Nemandi**

- öðlist þekkingu á mikilvægi markvissrar upphitunar fyrir íþróttaiðkun eða líkams- og heilsurækt
- skipuleggi eigin þolþjálfun fyrir lengri tíma
- skilji mikilvægi þolþjálfunar fyrir hjarta og blóðrásarkerfi
- öðlist þekkingu á mikilvægi markvissrar kraft- og liðleikapjálfunar
- skipuleggi eigin kraft- og liðleikapjálfun yfir ákveðið tímabil
- skilji mikilvægi kraft- og liðleikapjálfunar fyrir stoðkerfi líkamans
- geti nýtt sér öndunartækni til slökunar fyrir sál og líkama
- nýti sér tölvu- og upplýsingatækni við skipulagningu þolþjálfunar og útreikninga á árangri

### **Efnisatriði**

Upphitun, almenn upphitun, sérhæfð upphitun, óvirk upphitun, hjartsláttur, púls, líkamshiti, teygjuæfingar, þol, þolþjálfun, grunnþol, sérhæft þol, loftháð þol, loftfirrt þol, loftháð orkumyndun, loftfirrt orkumyndun, mjólkursýra, þjálfunarástand, þjálfunarpúls, hvíldarpúls, hámarkspúls, þjálfunaraðferðir, hraðaleikur.

Kraftur, kraftþol, hraðakraftur, hámarkskraftur, kyrrstöðu-kraftur, kraftþjálfun, stöðvaþjálfun, hringþjálfun, beygjur, réttur, vöðvar, kviðvöðvar, liðleiki, hreyfanleiki, liðir, liðamót, bönd, bandvefur, virk teygja, óvirk teygja, spennu- og teygjuaðferð, slökun, öndun, slökunartækni, slökunarstaða.

### **Námsmat**

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.



## ÍPR 231 Þjálffræði, líkamsbeiting og áætlanagerð

Undanfari: ÍPR 121 og 131

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á verklega og fræðilega þætti tengda rétttri líkamsbeitingu og skyndihjálp. Lögð er áhersla á mikilvægi þess að skynja líkamsstöðu sína og að geta beitt líkamanum rétt við ýmis störf í daglega lífinu. Farið er yfir helstu grunnatriði skyndihjálpar, þ.e. fyrstu viðbrögð við slysum og meiðslum. Í áfanganum er einnig fjallað um næringu og mataræði og áhrif tóbaks og áfengis á líkamann. Fjallað er um hvað felst í hollri og góðri næringu með tilliti til íþróttar og daglegrar fæðu, einnig gefnar ráðleggingar um hentugt mataræði og matarvenjur. Þá verður rætt um viðhorf til fíkniefna og nemendur fræddir um skaðleg áhrif þeirra á líkamann.

Í áfanganum verða einnig teknir fyrir verklegir og fræðilegir þættir tengdir skipulagi þjálfunar. Nemendur fá að gera eigin þjálfunaráætlun og fjallað er um líkamleg og sálræn áhrif þjálfunar. Farið er yfir helstu líffræðilegar forsendur þjálfunar, svo sem hvernig vöðvar, liðir, taugar og blóðrás starfar. Fjallað er um gildi reglulegrar og skipulagðrar líkamspjálfunar og nemendum gerð grein fyrir ábyrgð á eigin líkama. Í áfanganum er fjallað um réttan útbúnað til líkams- og heilsuræktar. Nemendur fá fræðslu um gildi þess að lifa heilbrigðu lífi og fá að kynnast möguleikum umhverfisins til líkams- og heilsuræktar. Í áfanganum er að auki unnið markvisst að því að nemendur fái alhliða hreyfireynslu þar sem reynir á alla helstu vöðvahópa líkamans og fjölbreytni og ánægja er höfð að leiðarljósi.

## Áfangamarkmið

### Íþróttir

Nemandi

- leysi af hendi æfingar og leiki sem innihalda fjölbreytta hreyfingu
- leysi af hendi æfingar og leiki sem viðhalda og bæta tækni íþróttagreina

### Líkams- og heilsurækt

Nemandi

- þjálfist í réttri líkamsbeitingu við ólíkar aðstæður
- þjálfist í réttri beitingu líkamans við dagleg störf
- fræðist um fjölbreyttan útbúnað til líkams- og heilsuræktar
- þjálfist í að nýta sér möguleika til heilsuræktar í umhverfi skóla og úti í náttúrunni
- þjálfist í æfingum og ýmsum hreyfingum sem stuðla að bættri líkamsbeitingu

### Félags-, tilfinninga- og siðgæðissvið

Nemandi

- leysi af hendi æfingar og leiki sem viðhalda og bæta samskipti
- taki þátt í leikjum og æfingum sem hafa áhrif á jákvæða upplifun og viðhorf til
  - íþróttar
  - líkams- og heilsuræktar
- fái tækifæri til að greina frá afstöðu sinni til heilbrigðs lífsstils

### Þekkingar- svið

Nemandi

- öðlist þekkingu í sambandi við fyrstu viðbrögð við slysum eða minni háttar meiðslum
- öðlist þekkingu á mismunandi áhrifum næringarefna og mataræðis á líkamann
- öðlist þekkingu á skaðlegum áhrifum vímuefna á líkamann

- leysi af hendi verkefni sem snúa að skipulagningu eigin þjálfunar
- öðlist þekkingu á forsendum og áhrifum þjálfunar á líkama og heilsu
- öðlist grundvallarþekkingu á klæðnaði til útvistar af ýmsu tagi
- nýti sér tölvu- og upplýsingatækni við
  - skipulagningu þjálfunar
  - skrásetningu á eigin þjálfun
  - útreikninga á árangri
  - framsetningu á niðurstöðum byggðum á útreikningum um eigin árangur

### Efnisatriði

Líkamsbeiting, hryggur, liðþófar, taugar, hryggvöðvar, kviðvöðvar, álag, bakverkur, bakþjálfun, líkamsstaða, líkamsbeiting, vinnustellingar, vinnuborð, setstelling, álagsmeiðsli, lyfta, ýta, draga, skyndihjálpar, hjartahnoð, blástursaðferð, lífgun úr dauðadái, hjartsláttur, púls, læst hliðarlega, harðsperrur, íþróttaskór, tognun, kæling, þrýstiumbúðir, beinbrot, næring, kolvetni, fita, hvíta, steinefni, fjörefni, vatn, vítamín, samsetning fæðu, trefjar, líkamsþyngd, orkujafnvægi, máltíðir, matarvenjur, vímuefni, tóbak, áfengi, eiturlyf, lyfjaneysla í íþróttum, hormónar. Skipulag þjálfunar, æfingaáætlun, langtímaáætlun, vikuáætlun, þjálfunarástand, þrekmælingar, einstaklingsbundin þjálfun, æfingadagbók, álag, þjálfunarpúls, spjallhraði, útbúnaður, hlaupaskór, æfingaklæðnaður, vökvajafnvægi, blóðsykur, áhrif þjálfunar á líkamann, heilbrigður lífsstíll.

### Námsmat

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.

## Áfangar í íþróttum — líkams- og heilsurækt að loknum leiðum A eða B í brautarkjarna

Í seinni hluta náms í íþróttum — líkams- og heilsurækt eru settir fram fjölbreyttir valáfangar. Það er síðan í höndum hvers skóla að setja fram eða móta áfanga sem eru í boði hverju sinni. Í áföngum 3x1 og 4x1 er stefnt að því að nemendur fái enn frekari innsýn í ýmsar greinar íþróttanna eða líkams- og heilsurækt. Lögð er áhersla á verklega þjálfun tengda sérkennum viðkomandi áfanga, s.s. þekkingu á helstu leikreglum og útfærslu og þjálfun helstu tækniatriða í íþróttagrein, eða að kynnast fjölbreyttum leiðum að líkams- og heilsurækt. Einnig skal sækjast eftir því að nemendur fái æfingu í að vinna að undirbúningi eigin þjálfunar.

Helstu viðfangsefni í líkams- og heilsurækt eru

- að fara yfir ýmsa möguleika, s.s. fjölbreytta líkams- og heilsurækt, útivist eða íþróttir sem nemendur geta stundað til eflingar líkama og heilsu

Helstu viðfangsefni í íþróttagreinum eru

- uppbygging þrekbátta viðkomandi íþróttagreinar, s.s.
  - sérhæfð þolþjálfun
  - sérhæfð kraftþjálfun
  - sérhæfð hraðþjálfun
  - sérhæfð liðleikaþjálfun
- helstu tækniatriði íþróttagreinar og útfærsla þeirra
- undirstöðuatriði í leikskipulagi
- helstu reglur íþróttagreinar

## ÍPR 301 3A1 3B1 3C1 Líkams- og heilsurækt

Undanfari: ÍPR 211 eða 231

### Áfangalýsing

Meginviðfangsefni áfanganna er fjölbreytt líkamsrækt þar sem áhersla er lögð á kraft- og þolæfingar. Áfangar innihalda mismunandi kynningarþætti, s.s. ratleiki, þolfimi, sundleikfimi, útivist og fjallgöngu. Unnið er með atriði eins og samvinnu, tillitssemi og háttvísi.

### Áfangamarkmið

#### Íþróttir

Nemandi

- taki þátt í fjölbreyttri líkams- og heilsurækt í formi ýmissa leikja og íþróttar

#### Líkams- og heilsurækt

Nemandi

- taki þátt í verkefnum sem veita innsýn í mismunandi aðferðir til líkamsræktar í mismunandi umhverfi
- leysi af hendi fjölbreytt verkefni sem snúa að almennri þjálfun þreppátta

#### Félags-, tilfinninga- og siðgæðissvið

Nemandi

- fái ánægjulega upplifun af ástundun líkams- og heilsuræktar
- fái að glíma við æfingar og leiki sem stuðla að jákvæðum samskiptum
- taki þátt í leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitssemi

### **Þekkingar- svið**

#### **Nemandi**

- leysi af hendi verkefni um skipulag eigin áætlunar
- fái tækifæri til að reyna eigin áætlanir
- nýti sér tölvu- og upplýsingatækni við skipulagningu þjálfunar
- byggi upp ásamt samnemendum sínum efni um leiki og íþróttir og setji fram með aðstoð upplýsingatækni

### **Efnisatriði**

Líkamsrækt, heilsurækt, upphitun, almenn upphitun, hjartsláttur, púls, teygjuæfingar, þol, þolþjálfun, grunnþol, loftháð þol, loftfírrt þolþjálfun, loftháð þolþjálfun, mjólkursýra, þjálfunarástand, þjálfunarpúls, hvíldarpúls, hámarkspúls, þjálfunaraðferðir, hraðaleikur.

Kraftur, kraftþol, hámarkskraftur, kraftþjálfun, stöðvaþjálfun, hringþjálfun, beygjur, réttur, vöðvar, kviðvöðvar, liðleiki, hreyfanleiki, liðir, liðamót, bönd, spennu- og teygjuaðferð, slökun, öndun, slökunartækni, slökunarstaða, líkamsstaða.

### **Námsmat**

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.



## ÍPR 311 Fimleikar

Undanfari: ÍPR 211 eða 231

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á fjölbreytta og alhliða líkamsþjálfun tengda grunnþáttum fimleika. Nemendur vinna áætlanir og reyna þær í kennslustundum. Komið er inn á samvinnu og mikilvægi öryggisatriða, s.s. örugga móttöku í stökkum og í ýmsum æfingum.

### Áfangamarkmið

#### Íþróttir

Nemandi

- taki þátt í helstu undirstöðuæfingum fimleika

#### Líkams- og heilsurækt

Nemandi

- taki þátt í verklegum æfingum sem sýna á hvern hátt má nýta fimleika til líkams- og heilsuræktar
- taki þátt í æfingum sem tengjast þjálfun þrekbátta fyrir fimleika
- fái tækifæri til þess að reyna eigin áætlun

#### Félags-, tilfinninga- og siðgæðissvið

Nemandi

- fái ánægjulega upplifun af fimleikum
- leysi af hendi verkefni sem stuðla að jákvæðum samskiptum
- taki þátt í leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitssemi

## **Pekkingar- svið**

### **Nemandi**

- leysi af hendi verkefni sem snúa að öryggisatriðum við iðkun fimleika
- öðlist þekkingu á vægi mismunandi þrekþátta fyrir fimleika
- fái kynningu á helstu reglum fimleika
- leysi af hendi verkefni sem snúa að undirbúningi eigin æfingaáætlunar
- safni, túlki og setji fram upplýsingar um fimleika með aðstoð upplýsingatækni

### **Efnisatriði**

Fimleikar, veltur, kollhnís aftur á bak, kollhnís áfram, langur kollhnís, jafnvægi, handstaða, höfuðstaða, handa-  
hlaup, kraftstökk, arabastökk, kraftþjálfun, tækniþjálfun, móttaka, öryggisatriði, upphitun, niðurlag, teygjur.

### **Námsmat**

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.

## ÍPR 321 Knattspyrna

Undanfari: ÍPR 211 eða 231

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á fjölbreytta og alhliða líkamsþjálfun tengda knattspyrnu. Nemendur fá þjálfun í áætlanagerð, bæði fyrir sig og hópa, sem þeir reyna í kennslustundum. Leikrænar æfingar verða notaðar til þjálfunar í tækni greinarinnar.

### Áfangamarkmið

#### Íþróttir

Nemandi

- þjálfist í tækni og leikfræði knattspyrnunnar

#### Líkams- og heilsurækt

Nemandi

- taki þátt í verklegum æfingum sem sýna hvernig nýta má knattspyrnu til líkams- og heilsuræktar
- leysi af hendi verkefni sem snúa að þjálfun þrekkþátta fyrir knattspyrnu
- fái tækifæri til þess að reyna eigin áætlun

#### Félags-, tilfinninga- og siðgæðissvið

Nemandi

- iðki knattspyrnu sér til ánægju og skemmtunar
- taki þátt í æfingum og leikjum í knattspyrnu sem stuðla að jákvæðum samskiptum
- taki þátt í leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitssemi

#### Þekkingar- svið

Nemandi

- tileinki sér helstu reglur í knattspyrnu
- leysi af hendi verkefni sem snúa að undirbúningi eigin æfingaáætlunar
- afli sér upplýsinga með aðstoð upplýsingatækni um æfingaáætlanir

### Efnisatriði

Knattspyrna, knattækni, tækniþjálfun, innanfótarspyrna, ristarspyrna, innanverð ristarspyrna, utanverð ristarspyrna, hælspyrna, móttaka, móttaka með ýmsum líkamshlutum, knattrak, leikbrellur, að skýla bolta, sköllun, sköllun eftir uppstökk, tækling, undirstöðuatriði liðssamvinnu, dýpt, breidd, hreyfing án bolta, maður á móti manni, svæðavörn, leikskipulag, sérhæfð þolþjálfun, leikreglur, teygjur, liðkun.

### Námsmat

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.



## ÍPR 331 Körfuknattleikur

Undanfari: ÍPR 211 eða 231

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á fjölbreytta og alhliða líkamsþjálfun tengda körfuknattleik. Nemendur fá þjálfun í áætlanagerð, bæði fyrir sig og hópa, sem þeir reyna í kennslustundum. Leikrænar æfingar verða notaðar til þjálfunar í tækni greinarinnar.

### Áfangamarkmið

#### Íþróttir

Nemandi

- taki þátt í þjálfun tækni og leikfræði körfuknattleiks

#### Líkams- og heilsurækt

Nemandi

- taki þátt í verklegum æfingum sem sýna hvernig nýta má körfuknattleik til líkamsræktar
- leysi af hendi verkefni sem snúa að þjálfun þreppátta körfuknattleiks
- fái tækifæri til þess að reyna eigin áætlun

#### Félags-, tilfinninga- og siðgæðissvið

Nemandi

- iðki körfuknattleik sér til ánægju og skemmtunar
- taki þátt í æfingum og leikjum í körfuknattleik sem stuðla að jákvæðum samskiptum kynja
- taki þátt í leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitssemi

## **Þekkingar- svið**

### **Nemandi**

- fái tækifæri til að tileinka sér helstu reglur í körfuknattleik
- leysi af hendi verkefni sem snúa að undirbúningi eigin æfingaáætlunar
- afli, setji fram og meti upplýsingar með aðstoð upplýsingatækni um körfuknattleik í heiminum, mismunandi útfærslur og æfingar

### **Efnisatriði**

Körfuknattleikur, knatttækni, tækniþjálfun, kast- og grip-tækni, sniðskot, stökkskot, knattrak, leikbrellur, gabbhreyfingar, hindranir, hraðaupphlaup, einn á móti einum, maður á móti manni, svæðavörn, leikskipulag, sérhæfð þolþjálfun, leikreglur, teygjur, liðkun.

### **Námsmat**

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.



## ÍPR 341 Borðtennis/tennis

Undanfari: ÍPR 211 eða 231

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á alhliða líkamspjálfun og leikinn borðtennis/tennis samhliða fjölbreyttum æfingum sem tengjast greininum. Nemendur vinna áætlanir og reyna þær í kennslustundum.

### Áfangamarkmið

Nemandi

Íþróttir

- þjálfist í tækni og leikfræði í borðtennis/tennis

Nemandi

Líkams- og heilsurækt

- taki þátt í verklegum æfingum sem sýna hvernig nýta má borðtennis/tennis til líkamsræktar
- leysi af hendi verkefni sem snúa að þjálfun þreppátta í borðtennis/tennis
- fái tækifæri til þess að reyna eigin áætlun

Nemandi

Félags-, tilfinninga- og siðgæðisvið

- iðki borðtennis/tennis sér til ánægju og skemmtunar
- taki þátt í æfingum og leikjum í borðtennis og tennis sem stuðla að jákvæðum samskiptum kynja
- taki þátt í leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitssemi

## **Þekkingar- svið**

### **Nemandi**

- fái tækifæri til að tileinka sér helstu reglur í borð-  
tennis/tennis
- leysi af hendi verkefni sem snúa að undirbúningi eigin  
æfingaáætlunar
- afli, setji fram og meti upplýsingar með aðstoð upplýs-  
ingataekni um borðtennis/tennis í heiminum, mismun-  
andi útfærslur og æfingar

### **Efnisatriði**

Borðtennis, tennis, grip, uppgjöf, forhönd, bakhönd, stað-  
setningar, leikfræði, þjálfun, leikreglur, upphitun, þjálfun,  
niðurlag, teygjur.

### **Námsmat**

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að  
framan.





## ÍPR 351 Frjálsíþróttir

Undanfari: ÍPR 211 eða 231

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á fjölbreytta og alhliða líkamsþjálfun tengda grunnþáttum frjálsíþróttar. Farið verður í tækni í sem flestum greinum frjálsíþróttar, svo sem stökkum, köstum og hlaupum. Nemendur vinna áætlanir og reyna þær í kennslustundum.

### Áfangamarkmið

#### Íþróttir

Nemandi

- þjálfist í tækni frjálsíþróttar

#### Líkams- og heilsurækt

Nemandi

- taki þátt í verklegum æfingum sem sýna hvernig nýta má frjálsíþróttir til líkamsræktar
- leysi af hendi verkefni sem snúa að þjálfun þrekkþátta frjálsíþróttar
- fái tækifæri til þess að reyna eigin áætlun

#### Félags-, tilfinninga- og siðgæðisvið

Nemandi

- iðki frjálsíþróttir sér til ánægju og skemmtunar
- taki þátt í æfingum og leikjum í frjálsíþróttum sem stuðla að jákvæðum samskiptum kynja
- taki þátt í leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitssemi

## **Pekkingar- svið**

### **Nemandi**

- fáí tækifæri til að tileinka sér helstu keppnisreglur í frjálsíþróttum
- kynnist helstu reglum frjálsíþrótta
- leysi af hendi verkefni sem snúa að undirbúningi eigin æfingaáætlunar
- afli, setji fram og meti upplýsingar með aðstoð upplýsingatækni um frjálsíþróttir í heiminum, mismunandi útfærslur og æfingar

### **Efnisatriði**

Frjálsíþróttir, hlaup, stökk, köst, spretthlaup, langhlaup, boðhlaup, hlaupataekni, langstökk, þristökk, hástökk, stangarstökk, kúluvarp, kringlukast, sleggjukast, spjót kast, viðbragð, þjálfun, þolþjálfun, hraðþjálfun, þjálfunar- aðferðir, ýmsar reglur, upphitun, niðurlag, teyging, skokk.

### **Námsmat**

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.

## ÍPR 361 Handknattleikur

Undanfari: ÍPR 211 eða 231

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á fjölbreytta og alhliða líkamsþjálfun tengda handknattleik. Nemendur fá þjálfun í áætlanagerð, bæði fyrir sig sjálfa og hópa, sem þeir reyna í kennslustundum. Leikrænar æfingar verða notaðar til þjálfunar í tækni greinarinnar.

### Áfangamarkmið

#### Íþróttir

Nemandi

- þjálfist í tækni og leikfræði handknattleiks

#### Líkams- og heilsurækt

Nemandi

- taki þátt í verklegum æfingum sem sýna hvernig nýta má handknattleik til líkamsræktar
- leysi af hendi verkefni sem snúa að þjálfun þrekkþátta handknattleiks
- fái tækifæri til þess að reyna eigin áætlun

#### Félags-, tilfinninga- og siðgæðisvið

Nemandi

- iðki handknattleik sér til ánægju og skemmtunar
- taki þátt í æfingum og leikjum í handknattleik sem stuðla að jákvæðum samskiptum kynja
- taki þátt í leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitssemi

## **Pekkingar- svið**

### **Nemandi**

- læri og tileinki sér helstu reglur í handknattleik
- leysi af hendi verkefni sem snúa að undirbúningi eigin æfingaáætlunar
- afli, setji fram og meti upplýsingar, með aðstoð upplýsingatækni, um handknattleik í heiminum, mismunandi útfærslur og æfingar

### **Efnisatriði**

Handknattleikur, tækni, kast- og griptækni, skot og skot-tækni, sveifluskot frá axlarhæð, undirhandarskot, stökkskot, stökkskot inn af línu, fallskot, kringluskot, stökkskot yfir vörn, stökkskot úr horni, knattrak, knattrak þar sem bolta er skýlt, hratt knattrak, leikfræði, sóknarleikur, hraðaupphlaup, klipping, stimplun, hindrun, leikkerfi, varnarleikur, varnaraðferðir, leikvöllur, leikreglur.

### **Námsmat**

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.



## ÍPR 371 Badminton (hnit)

Undanfari: ÍPR 211 eða 231

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á alhliða líkamsþjálfun og leikið badminton (hnit) samhliða fjölbreyttum æfingum sem tengjast greininni. Nemendur vinna áætlanir og reyna þær í kennslustundum.

### Áfangamarkmið

#### Íþróttir

Nemandi

- þjálfist í tækni og leikfræði í badminton

#### Líkams- og heilsurækt

Nemandi

- taki þátt í verklegum æfingum sem sýna hvernig nýta má badminton til líkamsræktar
- leysi af hendi verkefni sem snúa að þjálfun þrekþátta badmintons
- hafi fengið tækifæri til þess að reyna eigin áætlun

#### Félags-, tilfinninga- og siðgæðissvið

Nemandi

- iðki hnit/badminton sér til ánægju og skemmtunar
- taki þátt í æfingum og leikjum í badminton sem stuðla að jákvæðum samskiptum kynja
- taki þátt í leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitssemi

## **Pekkingar- svið**

### **Nemandi**

- læri og tileinki sér helstu reglur í badminton
- leysi af hendi verkefni sem snúa að undirbúningi eigin æfingaáætlunar
- afli, setji fram og meti upplýsingar, með aðstoð upplýsingatækni, um badminton í heiminum, mismunandi útfærslur og æfingar

### **Efnisatriði**

Hnit, badminton, líkamsstaða, grip, forhönd, bakhönd, uppgjöf, staðsetning, hreyfing, að slá bolta, skellur, þjálfun, leikfræði, leikvöllur, einliðaleikur, tvíliðaleikur, leikreglur.

### **Námsmat**

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.

## ÍPR 381 Blak

Undanfari: ÍPR 211 eða 231

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á fjölbreytta og alhliða líkamsþjálfun tengda blaki. Nemendur fá þjálfun í áætlanagerð, bæði fyrir sig sjálfa og hópa, sem þeir reyna í kennslustundum. Leikrænar æfingar verða notaðar til þjálfunar í tækni greinarinnar.

### Áfangamarkmið

#### Íþróttir

Nemandi

- þjálfist í tækni og leikfræði í blaki

#### Líkams- og heilsurækt

Nemandi

- taki þátt í verklegum æfingum sem sýna hvernig nýta má blak til líkamsræktar
- leysi af hendi verkefni sem snúa að þjálfun þreppátta í blaki
- fái tækifæri til þess að reyna eigin áætlun

#### Félags-, tilfinninga- og siðgæðissvið

Nemandi

- iðki blak sér til ánægju og skemmtunar
- taki þátt í æfingum og leikjum í blaki sem stuðla að jákvæðum samskiptum kynja
- taki þátt í leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitssemi

## **Pekkingar- svið**

### **Nemandi**

- læri og tileinki sér helstu reglur í blaki
- leysi af hendi verkefni sem snúa að undirbúningi eigin æfingaáætlunar
- afli, setji fram og meti upplýsingar, með aðstoð upplýsingatækni, um blak í heiminum, mismunandi útfærslur og æfingar

### **Efnisatriði**

Blak, blakþjálfun, líkamsstaða, uppgjöf, fleygur, fingurslag, skellur, hávörn, lágvörn, leikfræði, leikreglur, blakvöllur, sóknarhelmingur, varnarhelmingur, uppgjafarreitir, dómari, merki dómara.

### **Námsmat**

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.



## ÍPR 391 Sund

Undanfari: ÍPR 211 eða 231

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á fjölbreytta og alhliða líkamsþjálfun tengda sundi. Nemendur fá þjálfun í áætlanagerð, fyrir sig og hópa, sem þeir síðan reyna í kennslustundum. Samhliða ýmsum tækniatriðum sundiþróttarinnar verður farið í sundleikfimi.

### Áfangamarkmið

#### Íþróttir

Nemandi

- þjálfist í tækni sunnaðferða
- þjálfist í sundknattleik

#### Líkams- og heilsurækt

Nemandi

- taki þátt í verklegum æfingum sem sýna hvernig nýta má sund til líkamsræktar
- leysi af hendi verkefni sem snúa að þjálfun þrekþátta í sundi
- fái tækifæri til þess að reyna eigin áætlun

#### Félags-, tilfinninga- og siðgæðisvið

Nemandi

- iðki sund sér til ánægju og skemmtunar
- taki þátt í æfingum og leikjum í sundi sem stuðla að jákvæðum samskiptum kynja
- taki þátt í leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitssemi

## **Þekkingar- svið**

### **Nemandi**

- fáí tækifæri til að tileinka sér helstu keppnisreglur í sundi og sundknattleik
- leysi af hendi verkefni sem snúa að undirbúningi eigin æfingaáætlunar
- afli, setji fram og meti upplýsingar, með aðstoð upplýsingatækni, um sund í heiminum, mismunandi útfærslur og æfingar

### **Efnisatriði**

Sund, sundþjálfun, sund og heilsurækt, sundtækni, bringusund, baksund, flugsund, skriðsund, kafsund, snúningar, skólabaksund, sundleikfimi, sundíþróttir, þolsund.

### **Námsmat**

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.



## ÍPR 3X1 Opinn áfangi / trimm/íþróttagrein

Undanfari: ÍPR 211 eða 231

### Áfangalýsing

Í þessum áfanga er gert ráð fyrir að hægt sé að taka fyrir afmarkað efni sem ekki er að framan talið en sérstakur áhugi er á eða hentar vel í einstökum skólum. Útfærsla í höndum framhaldsskóla.

Dæmi um áfanga

- Fjallganga (ÍPR 3F1)
- Hjólreiðar (ÍPR 3H1)
- Vetrariþróttir (ÍPR 3V1)

### Áfangamarkmið

Íþróttir

Nemandi

- noti eina ákveðna íþróttagrein til líkams- og heilsuræktar

Líkams- og heilsurækt

Nemandi

- taki þátt í mismunandi aðferðum til líkamsræktar
- leysi af hendi verkefni sem stuðlar að líkamsrækt í nánasta umhverfi og úti í náttúrunni
- leysi af hendi æfingar sem snúa að þjálfun þrekþátta
- fái tækifæri til þess að reyna eigin áætlun

Félags-, tilfinninga- og siðgæðissvið

Nemandi

- iðki líkams- og heilsurækt sér til ánægju og skemmtunar
- taki þátt í æfingum og leikjum sem stuðla að jákvæðum samskiptum kynjanna
- taki þátt í æfingum og leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitssemi

## **Þekkingar- svið**

### **Nemandi**

- leysi af hendi verkefni sem snúa að undirbúningi eigin áætlunar
- tileinki sér helstu reglur og öryggisatriði viðkomandi íþróttagreinar
- afli, setji fram og meti upplýsingar, með aðstoð upplýsingatækni, um viðkomandi íþróttagreinar eða heilsurækt í heiminum, mismunandi útfærslur og æfingar

### **Efnisatriði**

Farið yfir helstu atriði sem tengjast trimmi eða íþróttagreinar, s.s. upphitun, sérhæfða upphitun, uppbyggingu þreks, þjálfunarálag, tækni og leikfræði íþróttagreinar.

### **Námsmat**

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.



## ÍPR 4X1 Opinn áfangi / trimm/íþróttagrein

Undanfari: ÍPR 3x1

### Áfangalýsing

Í þessum áfanga er gert ráð fyrir að nemendur fái dýpri innsýn í ákveðna grein íþróttar eða líkamsræktaraðferð. Nemendur fá verklega þjálfun tengda viðkomandi íþrótt og aukna fræðslu um séreinkenni íþróttagreinar. Einnig fá nemendur æfingu í að vinna að undirbúningi eigin þjálfunar. Útfærsla er í höndum framhaldsskóla.

### Áfangamarkmið

#### Íþróttir

Nemandi

- fái aukna verklega þjálfun í tækni greinarinnar

#### Líkams- og heilsurækt

Nemandi

- fái dýpri innsýn inn í hvernig nota má greinina til líkamsræktar
- leysi af hendi enn frekari verkefni sem snúa að þjálfun þrekþátta í greininni
- fái tækifæri til þess að reyna eigin áætlun

#### Félags-, tilfinninga- og siðgæðisvið

Nemandi

- iðki æfingar og leiki í greininni sem stuðla að jákvæðum samskiptum kynja
- taki þátt í leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitssemi

## **Þekkingar- svið**

Nemandi

- leysi af hendi flóknari verkefni sem snúa að undirbúningi eigin æfingaáætlunar
- tileinki sér helstu reglur og öryggisatriði viðkomandi íþróttagreinir
- afli sér, setji fram og meti upplýsingar, með aðstoð upplýsingatækni, um efni áfangans í heiminum, mismunandi útfærslur og æfingar

## **Efnisatriði**

Farið yfir sérhæfð atriði sem tengjast líkams- og heilsurækt, sérhæfða upphitun, tækni og uppbyggingu viðkomandi atriða eða þjálfunar, möguleika á ástundun o.fl. Íþróttagrein og helstu atriði sem tengjast greininni, s.s. sérhæfð upphitun, sérhæfð þjálfun í greininni, s.s. tækniþjálfun, leikfræðileg þjálfun, líkamleg þjálfun, hugrækt o.fl.

## **Námsmat**

Sjá dæmi um útfærslu í kaflanum um námsmat hér að framan.





# ÍPRÓTTIR – STARFSNÁM Í ÍPRÓTTAFRÆÐI OG ÍPRÓTTAGREINUM

## Inngangur

Nám á sviði íþróttافرæði og íþróttagreina tekur breytingum með gildistöku þessarar námskrár. Námið er skilgreint sem 24-30 eininga sjálfstætt starfsnám þar sem starfsvettvangur er þjálfun barna og unglunga hjá félagsamtökum og skólum. Starfsnámsbraut í íþróttافرæði og íþróttagreinum er enn í mótun, m.a. hjá starfsgreinaráði heilbrigðis- og félagslegrar þjónustu. Þær áfangalýsingar sem birtast í þessari námskrá eru því settar fram með fyrirvara um nánari útfærslu námsbrautarinnar.

Hlutverk íþróttافرæðináms í framhaldsskólum er að koma til móts við þá unglunga sem áhuga hafa á frístunda-störfum, sér í lagi leiðbeinenda- og þjálfarastörfum í íþróttum. Markmiðið er að gera þá hæfa til að stjórna, kenna og þjálfa íþróttir hjá íþróttafélögum og víðar. Það er einnig tilgangur náms í íþróttافرæði eða starfsnáms að skapa ákjósanlegan undirbúning undir framhaldsnám á háskólastigi, t.d. nám á sviði íþróttá við íþróttaskor Kennaraháskóla Íslands, nám í félags- eða náttúrufræðum á háskólastigi eða annað nám sem tengist uppeldi, kennslu eða þjálfun.

Um gildi íþróttá fyrir íslensk ungmenni þarf ekki að fara mörgum orðum. Sýnt hefur verið fram á sterk tengsl milli íþróttaiðkunar og annarra þátta í lífi ungs fólks. Þannig er líklegra að unglingum, sem iðka íþróttir, líði betur, andlega og líkamlega, en öðrum unglingum. Þeir ná einnig betri árangri í námi og eru síður líklegir til að neyta fíkniefna. Íþróttir eru fjölmennasta tómskundagrein sem hér á landi er

stunduð og því veigamikill þáttur í tómstundastarfi barna og unglunga. Íþróttir eru einnig fastur liður í skipulögðu uppeldis- og skólustarfi og vinsælt skemmtiefni. Til þess að hægt sé að halda úti öflugum íþróttá- eða frístundastarfi fyrir börn og unglunga þurfa margir þættir að koma til. Einn af lykilþáttum eru góðir þjálfarar og leiðbeinendur.

## Nám og kennsla

Í námi og kennslu íþróttáfræði og íþróttagreina er megináhersla lögð á að búa nemendur undir leiðbeinenda- og þjálfarastörf hjá íþróttafélögum og víðar. Lokamarkmið náms eru sett fram á grundvelli þeirrar stefnu sem íþróttahreyfingin hefur markað sér. Í náminu þarf að gefa nemendum kost á að takast á við leiðbeinendastörf í íþróttafélagi og fræðast um helstu atriði sem snúa að þjálfun barna og unglunga. Þá skal einnig sækjast eftir því að nemendur fái innsýn í starfsemi íþróttaskóla hjá börnum á leikskólaaldri og einnig hjá börnum á fyrstu árum grunnskólanáms.

Kennslufræði íþróttáfræðináms snýst í meginatriðum um tengsl verklegra og fræðilegra þátta þjálfunar í íþróttum. Fræða skal nemendur um aðferðir í kennslutækni íþróttá og leikfræði, sýna þeim dæmi um markviss vinnubrögð þar sem tækni íþróttagreina er greind sundur í undirbúningsæfingar og hvernig nýta megi leiki og leikæfingar við þjálfun barna og unglunga á markvissan hátt.

Markviss öflun og miðlun upplýsinga, með aðstoð tölvu- og upplýsingatækni, er vaxandi þáttur í nútímasamfélagi. Stefnt skal að því að nýta sér kosti upplýsingatækninnar í réttu samhengi við viðfangsefni námsins. Á þennan hátt getur nemandinn kynnst notagildi upplýsinga- og samskiptatækni en öðlast jafnframt færni í að beita öflugum verkfærum við námið. Hér er m.a. átt við að afla sér upplýsinga um þjálfun og leiðbeinendastörf, nýta tölvu til að skrásetja upplýsingar, vinna að áætlanagerð eins og



þjálfunarátætlunum eða að fylgjast með niðurstöðum mælinga í þjálfun milli eða innan ákveðinna tímabila.

Grunnur að góðu þjálfara- eða leiðbeinendanámi er að verulegu leyti góð skipulagning þar sem tekið er tillit til ólíkra einstaklinga og boðið upp á fjölbreytni í efnisvali og kennsluaðferðum. Því er nauðsynlegt að gera nemendum grein fyrir mikilvægi skipulagðra vinnubragða og þjálfna þá í stefnumótun, markmiðssetningu og áætlanagerð.

Í náminu er nauðsynlegt að leggja ýmis verkefni, próf eða kannanir fyrir nemendur, s.s. verkefni sem tengjast þjálfun og skipulagningu íþróttagreinar, skriflega könnun sem segir til um þekkingu nemenda á efninu eða færnipróf þar sem skrásettar eru niðurstöður og fylgst með bætingu eða niðurstöðum eftir ákveðinn tíma.

### Skipan náms

Nám í íþróttافرæði er myndað úr áföngum úr íþróttافرæði (ÍPF), íþróttagreinum (ÍPG) og starfsnámi á vettvangi íþróttþjálfunar og kennslu (ÍPS). Íþróttافرæðiáfangar skiptast meðal annars í íþróttasögu, íþróttasálarfræði, líffærafræði, hreyfifræði, þjálfifræði, íþróttafélagsfræði, næringarfræði og opna áfanga á sviði íþróttافرæði. Samhliða íþróttافرæðiáföngum eru áfangar í íþróttagreinum sem nemendur geta valið sér eftir áhugasviði. Lögð er áhersla á að nemendur nái tókum á undirstöðuatríðum nokkurra íþróttagreina sem stundaðar eru hér á landi. Nemendur fá innsýn inn í þroskaþætti barna, uppbyggingu íþrótt- eða frístundaskóla og þjálfun barna og unglinga. Námið er tengt uppbyggingu þjálfaranáms íþróttahreyfingarinnar og sérsambanda hennar.

Námið er skilgreint sem 24-30 eininga sjálfstætt starfsnám þar sem starfsvettvangur er þjálfun barna og unglinga hjá fjálsfum félagasamtökum eins og íþróttafélögum eða skólum. Námið nýtist einnig sem heppilegur undirbúningur

fyrir háskólanám á sviði íþróttافرæði hér á landi sem erlendis. Nám í íþróttافرæði og íþróttagreinum má meta til kjörsviðs á bóknámsbrautum, sjá nánar kaflann um námsbrautir á bls. 24 í almennum hluta námskrár fyrir framhaldsskóla.

Í námi í íþróttافرæði (ÍPF), íþróttagreinum (ÍPG) og starfsnámi (ÍPS) eru eftirfarandi áfangar í boði

#### Íþróttافرæði

Nemendur velja a.m.k. 12 einingar í áföngum í íþróttافرæði.  
ÍPF 102, 111, 203, 222, 232, 242, 303, 2X1, 2X2

#### Íþróttagreinar

Nemendur velja a.m.k. 8 einingar í áföngum í íþróttagreinum.  
ÍPG 102, 112, 122, 132, 142, 152, 162, 172, 182, 2X1, 2X2

#### Starfsþjálfun

Nemendur velja allt að 6 einingar í starfsþjálfun.  
ÍPS 101, 102, 111, 112, 121, 122, 1X1, 1X2

### Námsmat

Tilgangur námsmats er m.a. að kanna að hve miklu leyti nemandi hefur tileinkað sér markmið sem sett eru í viðkomandi áföngum. Kennarar eru hvattir til að setja námsmat fram með fjölbreyttum hætti. Umfang þess skal þó að jafnaði vera í samræmi við kennslu í viðkomandi áfanga.

Námsmat hefur mikið notagildi innan íþróttافرæði og íþróttagreina og er ómissandi þáttur í kennslunni. Reynt skal að afla sem öruggastrar og víðtækastrar vitneskju um árangur nemenda og fylgjast vandlega með því hvernig þeim gangi að ná þeim markmiðum sem námskráin og

skólinn setur. Á þennan hátt getur kennari fylgst með framförum nemenda og gert sér grein fyrir áhrifum og þróun kennslunnar.

Sú vitneskja, sem námsmatið veitir, hjálpar hverjum kennara til nýrrar markmiðssetningar, gefur oft tilefni til breytinga á námsefni, niðurröðun þess á skólaárið og á kennsluaðferðum. Þá getur námsmat í íþróttfræði og íþróttagreinum verið mikilvægt tæki til að hafa áhrif á nemendur svo að námsárangur þeirra verði betri. Námsmatið gefur kennara og nemendum möguleika á því að fylgjast með eigin árangri og afkastagetu, hvort sem um er að ræða kannanir á færni, þrekþáttum, líðan eða þekkingu. Slíkt leiðir í flestum tilvikum til aukins áhuga og bættis árangurs. Í kennslunni eru margir möguleikar á því að kanna og meta námsárangur og afkastagetu nemenda. Dæmi um möguleika á útfærslu námsmats eru verkefni af ýmsu tagi sem nemendur leysa í kennslustundum eða í heimavinnu. Einnig má nefna skrifleg eða verkleg próf sem lögð eru fyrir nemendur, æfingakennslu sem metin er af kennara þar sem m.a. er tekið tillit til æfingaseðils, framkomu, undirbúnings og fjölbreytni æfinga. Æskilegt er að kennarar nýti ýmsa möguleika á framsetningu námsmats.

### Lokamarkmið

Eins og kemur fram í almennum hluta námskrár fyrir framhaldsskóla er eðli lokamarkmiða að gefa heildarsýn yfir það sem stefnt er að í kennslu námsgreina. Lokamarkmið íþróttfræði, íþróttagreina eða starfsnáms eru útfærð nánar í áfangamarkmiðum. Á þennan hátt eru markmiðin leiðarvísir í skólastarfinu og forsenda áætlanagerðar um nám og kennslu.

Lokamarkmið eru sett sérstaklega fram innan íþróttfræði, íþróttagreina og starfsþjálfunar.

## Nemandi

- Íþróttافرæði (ÍÞF)**
- læri helstu aðferðafræði í kennslu og þjálfun íþróttar
  - fái undirstöðuþekkingu í íþróttasálarfræði
  - læri grundvallaratriði í þjálfifræði
  - fái innsýn í stjórnun og rekstur íþróttafélags
  - fái innsýn í hlutverk íþróttar í þjóðfélaginu
  - hafi þekkingu á helstu atriðum hreyfifræðinnar
  - öðlist þekkingu á þroskaferli barna og unglinga
  - þekki helstu vöðva og vöðvahópa líkamans og hlutverk þeirra
- Íþróttagreinar (ÍÞG)**
- þjálfist í undirstöðuatriðum helstu íþróttagreina sem hér á landi eru stundaðar
  - læri að greina íþróttagreinar sundur í leikrænar kennsluæfingar, leikæfingar
  - læri að kenna tækniatriði þeirra íþróttagreina sem valdar eru
  - læri helstu leikfræðiatriði þeirra íþróttagreina sem teknar eru fyrir
  - læri og geti beitt leikreglum viðkomandi íþróttagreina sem teknar eru fyrir í náminu
- Starfsþjálfun (ÍÞS)**
- fái þjálfun í að skipuleggja æfingastund hjá börnum sem stunda íþróttir
  - fái þjálfun í að aðstoða við störf og kennslu í íþróttaskóla eða leikjanámskeiðum
  - fái innsýn í þjálfara- og stjórnunarstarf hjá íþróttafélagi
  - þjálfist í að gera áætlun til lengri eða skemmri tíma
  - geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar

## Áfangar

### ÍPF 102 Þjálfun barna og unglunga

#### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur læri um hlutverk þjálfara og leiðbeinenda í íþróttastarfi, sérstaklega við þjálfun barna á aldrinum þriggja til tólf ára. Lögð er áhersla á skipulag þjálfunar, áætlanagerð og markmiðssetningu. Nemendur öðlast undirstöðuþekkingu í kennslu- og aðferðafræði íþrótta og hvernig skuli bregðast við íþróttameiðslum. Fjallað er um mataræði íþróttamanna og áhrif fíkniefna á afkastagetu og árangur. Áfanginn er bóklegur. Nemendur fá þjálfun í áætlanagerð.

#### Áfangamarkmið

Nemandi

- læri um hlutverk þjálfara í íþróttum
- þjálfist í skipulagi þjálfunar og markmiðssetningu
- læri að skipuleggja einstakar æfingastundir
- læri muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar

#### Efnisatriði

Kennslufræði, aðferðir við tæknikennslu, heildaraðferð, hlutaaðferð, áætlanagerð, ársáætlun, mánaðaráætlun, æfingaseðill, upphitun, aðalþáttur, niðurlag, handbók þjálfarans. Þjálfarinn, hlutverk þjálfara, framkoma, samskipti, stjórnun, stefnuyfirlýsingar ÍSÍ, skipulag íþróttahreyfingar. Þjálffræði, þrekbættir. Íþróttameiðsl, viðbrögð við meiðslum, meðferð tognana, öryggisatriði, næring íþróttafólks, fíkniefni, þroskabættir.

#### Dæmi um útfærslu námsmats

- Mat á verkefnum
- Skriflegt próf

---

## ÍþF 111 Félagsmál

---

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur læri um uppbyggingu frjálsra félagasamtaka, sérstaklega íþróttafélaga. Nemendur fá þjálfun í stjórnunarstörfum, s.s. að sjá um fundarsköp, stjórna fundum og skrásetja fundargerðir, læri um helstu hlutverk stjórnarmanna, eins og hlutverk formanns, varaformanns, gjaldkera, ritara og meðstjórnenda. Nemendur læri um mikilvægi stefnumótunar og skrásetningar markmiða í félagsstarfi, læri um uppbyggingu félaga og fái að kynnast skipulagi og helstu skipuritum sem starfað er eftir. Nemendur fái að kynnast ýmsum þáttum í almennu félagsstarfi, s.s. skipulagi og undirbúningi ferða, fararstjórn og stjórnun kvöldvöku. Í áfanganum er einnig komið inn á samskipti heimila og frjálsra félaga, jafnrétti, vímuvarnastefnu íþróttafélaga, hópstarf, ræðumennsku og stofnun félaga.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- læri um uppbyggingu frjálsra félagasamtaka
- þekki hlutverk helstu stjórnenda félaga
- þjálfist í ritun fundargerða
- þjálfist í framsögn og fundarstjórn
- fái að kynnast starfsemi íþróttafélaga, sérgreina- og fjölgreinafélaga
- læri um mikilvægi samvinnu og hópstarfs í frjálsum félagasamtökum

### Efnisatriði

Fjölgreinafélag, sérgreinafélag, skipulag, skipurit, fundarstjórn, fundarsköp, fundarritun, formaður, varaformaður, gjaldkeri, ritari, meðstjórnandi, stefnumið, markmið, félagsstarf, frjáls félagasamtök, jafnrétti, vímuvarnastefna, stofnun félaga.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á verkefnum

Skriflegt próf

## ÍÞF 203 Líffæra- og hreyfifræði

Undanfari: ÍÞF 102

### Áfangalýsing

Í áfanganum verður fjallað um starfsemi mannslíkamans með áherslu á bein og vöðva. Sérstök áhersla verður lögð á þau líffæri og líffærakerfi sem tengjast hreyfingum mannslíkamans. Fjallað verður um bein, bönd og liðamót, liðfleti og liðpoka. Einnig verður fjallað um hreyfingu í liðamótum og stefnu hreyfinga. Fjallað verður um einstaka vöðva, upptök þeirra, festu og starf. Fjallað er um hugtök og grundvallaratriði hreyfifræðinnar og komið inn á tækni íþróttageina. Enn fremur er fjallað um rétta lyftitækni, starfsstillingar og hreyfingar við vinnu.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- læri um helstu vöðva og vöðvahópa líkamans
- læri um hlutverk beinagrindar og hreyfingu helstu liðamóta
- læri um bein, bönd og liðamót
- læri helstu lögmál hreyfifræði
- tileinki sér rétta lyftitækni
- þjálfist í hagkvæmni réttra starfsstillinga

### Efnisatriði

Vöðvar, beinagrindarvöðvar, bein, liðamót, liðpokar, sinar, bönd. Kraftur, vægi, tegundir hreyfinga, hraði, hröðun, skipting krafta, liðþrýstingur og hagkvæm lyftitækni, mótstaða, stöðuorka, hreyfiorka, kraftverkan, hnykkur, stemma, miðhreyfing, líkamsreisn, starfsstillingar.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Skriflegt próf

Verkefni



## ÍPF 222 Íþróttasálfræði

Undanfari: ÍPF 102

### Áfangalýsing

Í áfanganum verður fjallað um helstu þætti íþróttasálarfræðinnar. Skoðuð verða ýmis áreiti sem áhrif hafa á afreksetu íþróttamanna. Enn fremur fjallar áfanginn um spennu (streitu) og helstu spennuvalda, slökun og hugrækt af ýmsu tagi. Skoðuð verður hvernig vinna má með sjálfstraust og sjálfsmynd íþróttamannsins í því skyni að bæta árangur. Fjallað verður um muninn á einstaklings- og hópíþróttum og farið í áhrif félagslegra þátta á íþróttamanninn.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- læri um mikilvægi íþróttasálfræði við íþróttþjálfun og keppni
- þekki helstu atriði sem áhrif hafa á spennustig í tengslum við íþróttir og keppni
- læri um mikilvægi þess að efla sjálfsmynd og sjálfstraust barna og unglinga
- læri um atriði sem tengjast félagslegum þáttum í einstaklings- og hópíþróttum
- fræðist um mikilvægi hvatningar í íþróttum

### Efnisatriði

Íþróttasálarfræði, stjórnun sálarænnar spennu, spennustig, þjálfun einbeitingar, hvatning, kvíðaviðbrögð, slökun, skynjunar- og viðbragðsþjálfun, íþróttaleiðtogi, þjálfarinn, fyrirliði, íþróttahópur, vilji, viljaþjálfun, hugræn þjálfun, markmiðssetning.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Skriflegt próf

Verkefni

## ÍÞF 232 Íþróttir og samfélag

Undanfari: ÍÞF 102

### Áfangalýsing

Í þessum áfanga er farið yfir helstu atriði í íslenskrri íþróttasögu. Auk þess er komið inn á helstu þætti í erlendri íþróttasögu, s.s. Ólympíuleika og ýmsar greinar íþróttar. Fjallað er um gildi og hlutverk íþróttar í nútímasamfélagi. Komið er inn á félagslegar rannsóknir á sviði íþróttar hér á landi, áhrif fjölmiðla á þróun íþróttar, kynjamun og íþróttaiðkun og tengingu fjármagns og auglýsinga við íþróttir. Fjallað er um stefnur í íþróttum, s.s. afreksmannastefnu íþróttahreyfingarinnar og afreksmannasjóð. Vikið er að skipulagningu íþróttahreyfingarinnar og uppbyggingu, bæði hérlendis og erlendis.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- læri um sögu íþróttar á Íslandi
- þekki glímu, þjóðaríþrótt Íslendinga
- þekki helstu atriði í sögu Ólympíuleika
- skilji gildi íþróttar sem forvarnastarfs
- þekki uppbyggingu og skipulag íþróttahreyfingarinnar á Íslandi
- læri um áhrifamátt og tengsl fjölmiðla og fjármagns við íþróttir

### Efnisatriði

Íslensk íþróttasaga, Grikkir og Ólympíuleikar að fornu og nýju, almenningsíþróttir, keppnisíþróttir, íþróttir mismunandi hópa, atvinnumennska, fjármögnun íþróttar, Íþróttar- og Ólympíusamband Íslands, uppbygging íþróttahreyfingar á Íslandi.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Skriflegt próf  
Verkefni

## ÍPF 242 Næringarfræði

Undanfari: ÍPF 102

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur öðlist þekkingu á grundvallaratriðum næringarfræðinnar og samspili næringar, heilsu og íþróttaiðkunar. Fjallað er um næringarþörf mannsins, næringargildi og samsetningu helstu matvara. Farið verður í uppbyggingu og samsetningu próteins, fitu og kolvetna. Fjallað um vatn, vítamín og steinefni og gerð grein fyrir gildi þessara efna í fæðunni. Matseðlar metnir og samdir og reiknað næringargildi út frá töflum. Fjallað er um áhrif matreiðsluáferða á næringargildi.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- læri grundvallaratriði næringarfræðinnar
- þekki samspil næringar og heilsu
- læri um næringarefni og dagsþörf þeirra
- læri um samspil orkuþarfar og orkuneyslu
- þekki helstu orkuefni fæðunnar
- læri um neyslu fæðubótarefna
- þjálfist í könnun á eigin neysluvenjum

### Efnisatriði

Næringarfræði, næringartafla, orkuneysla, orkuþörf, orku-efni, prótein, fita, kolvetni, vatn, steinefni, snefilefni, vítamín, næringargildi, fæðutegundir, könnun á neysluvenjum, næringarþörf mismunandi aldurshópa, máltíðir, dagsþörf, fæðudagbók.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Skriflegt próf

Verkefni

## ÍÞF 303 Þjálffræði

Undanfari: ÍÞF 203

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur læri um starfsemi hjarta og blóðrásarkerfis, lungna og taugakerfis og áhrif markvissrar þjálfunar á þessi líffærakerfi. Einnig verður fjallað um gerð vöðvaþráða og áhrif mismunandi þjálfunar á starfsemi þeirra. Sérstök áhersla verður lögð á að tengja lífeðlisfræði við íþróttaiðkun. Í áfanganum verður fjallað um þol, kraft, hraða og liðleika. Farið verður yfir kannanir tengdar þrekbáttum. Komið er inn á tækni og tækniþjálfun íþróttamanna. Nemendur fræðast um skipulag þjálfunar íþróttamanna og mikilvægi markmiðssetningar í tengslum við áætlanagerð. Áfanginn er bæði bóklegur og verklegur.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- læri um starfsemi hjarta og blóðrásarkerfis
- læri um starfsemi lungna
- öðlist þekkingu á taugakerfi líkamans
- tileinki sér helstu aðferðir sem beita má við uppbyggingu þols og krafts
- læri æfingar og leiki sem nota má markvisst til að byggja upp þol og kraft
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- tileinki sér aðferðir við liðleikaþjálfun
- læri um hraða og hraðaþjálfun
- læri um tækni og tækniþjálfun
- tileinki sér markvisst skipulag íþróttþjálfunar
- taki þátt í könnunum á þrekbáttum
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar

### Efnisatriði

Lífeðlisfræði, efnaskipti, líffærakerfi, hraðir og hægir vöðvaþræðir, hjarta og blóðrásakerfi, endurmyndun ATP, orkuþörf við mismunandi álag, þol, þolþjálfun, loftháð þol, loftfirt þol, grunnþol, sérhæft þol, þjálfunaraðferðir, kraftur, kraftþjálfun, kannanir á þrekþáttum. Liðamót, aðferðir við liðleikaþjálfun, vöðvar, bandvefur, taugakerfi, hraði, hraðaþjálfun, viðbragð, hraðakraftur (snerpa), tækniþjálfun, heildaraðferð, hlutaaðferð, kannanir á hraða og liðleika, skipulag þjálfunar.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á verkefnum

Skriflegt próf

---

## ÍþF 2X1 Opinn áfangi

---

Undanfari: ÍþF 102

### Áfangalýsing

Aukið er við þekkingu á tilteknu sviði íþróttافرæði og nemendur búnir undir þjálfunar- og leiðbeinendastörf hjá íþróttahreyfingunni, í frjálsri félagastarfsemi eða frístundastarfi. Valáfangi er óskilgreindur áfangi í íþróttافرæði.

### Dæmi um innihald áfanga

Íþróttavallargerð

Verkefni og verksvið starfsmanns íþróttamannvirkja

Hirðing grasvalla, t.a.m. golfvalla eða knattspyrnuvalla

### Áfangamarkmið

Áfangamarkmið ráðast af innihaldi áfanga.

### Efnisatriði

Efnisatriði tengjast áfangalýsingu og innihaldi áfanga.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á verkefnum



---

## ÍP 2X2 Opinn áfangi

---

Undanfari: ÍP 102

### Áfangalýsing

Aukið er við þekkingu á tilteknu sviði íþrótafræði og nemendur búnir undir þjálfunar- og leiðbeinendastörf hjá íþróttahreyfingunni, í frjálsri félagastarfsemi eða frístunda-  
starfi. Valáfangi er óskilgreindur áfangi í íþrótafræði.

### Dæmi um innihald áfanga

Stefnumótun íþróttahreyfingarinnar  
Íþróttapólitik  
Íþróttarannsóknir  
Fyrirtæki og íþróttir

### Áfangamarkmið

Áfangamarkmið ráðast af innihaldi áfanga.

### Efnisatriði

Efnisatriði tengjast áfangalýsingu og innihaldi áfanga.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á verkefnum

## ÍÞG 102 Handknattleikur

Undanfari: ÍÞF 102

### Áfangalýsing

Í áfanganum eiga nemendur að læra að kenna börnum og unglingum undirstöðuatriði handknattleiks. Lögð er áhersla á kennslu knattækni og leikfræði fyrir byrjendur. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálffræði barna og mikilvægi þess að leikurinn sé greindur sundur í smáar einingar, leikæfingar. Áfanginn er bóklegur og verklegur. Nemendur þjálfist í kennslu handknattleiks.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- læri að leiðbeina börnum í handknattleik
- þjálfist í að kenna knattækni
- þjálfist í kennslu leikfræðinnar
- læri að skipuleggja þjálfun fyrir börn og unglinga
- þjálfist í að beita flautu og dæma handknattleik
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- taki þátt í fjölbreyttum tækni- og leikæfingum í handknattleik
- læri um muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag handknattleiksþjálfunar



### Efnisatriði

Handknattleikur, tækni, kast- og griptækni, skot og skot-tækni, sveifluskot frá axlarhæð, undirhandarskot, stökk-skot, stökkskot inn af línu, fallskot, kringluskot, stökkskot yfir vörn, stökkskot úr horni, knattrak, knattrak þar sem bolta er skýlt, hratt knattrak, leikfræði, sóknarleikur, hraðaupphlaup, klipping, stimplun, hindrun, leikkerfi, varnarleikur, varnaraðferðir, leikvöllur, leikreglur. Leik-reglur, dómgæsla. Æfingaáætlun, skipulag æfingátíma.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á verkefnum

Mat á gerð æfingaseðils

Mat á æfingakennslu

Skriflegt próf

## ÍþG 112 Knattspyrna

Undanfari: ÍÞF 102

### Áfangalýsing

Í áfanganum eiga nemendur að læra að kenna börnum og unglingum undirstöðuatriði í knattspyrnu. Lögð er áhersla á kennslu knatttækni og leikfræði fyrir byrjendur. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálffræði barna og mikilvægi þess að leikurinn sé greindur sundur í smáar einingar, leikæfingar. Nemendur þjálfist í kennslu knattspyrnu. Áfanginn er bóklegur og verklegur.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- læri að leiðbeina börnum í knattspyrnu
- þjálfist í að kenna knatttækni
- þjálfist í kennslu leikfræðinnar
- læri að skipuleggja þjálfun fyrir börn og unglinga
- þjálfist í að beita flautu og dæma knattspyrnu
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- taki þátt í fjölbreyttum tækni- og leikæfingum í knattspyrnu
- læri um muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag knattspyrnu-þjálfunar

### Efnisatriði

Knattspyrna. Knatttækni: tækniþjálfun, innanfótarspyrna, ristarspyrna, innanverð ristarspyrna, utanverð ristarspyrna, hælspyrna, móttaka, móttaka með ýmsum líkamshlutum, knattrak, leikbrellur, að skýla bolta, sköllun, sköllun eftir uppstökk, tækling.

Leikfræði: undirstöðuatriði liðssamvinnu, varnarleikur, varnarstaða, sóknarleikur, dýpt, fríhlaup, gæsla, breidd, samþjöppun, hreyfing án bolta, jafnvægi, opnun svæðis, lokun svæðis, aðstoð, völdun.

Leikskipulag. Sóknaraðferðir, framhjáhlaup, knattvíxlun, veggssending. Varnaraðferðir: maður á móti manni, svæðavörn, blönduð varnaraðferð. Leikæfingar. Knattspyrnuþjálfun, sérhæfð þolþjálfun, hraðaðþjálfun, liðkun, teygjur. Leikreglur, dómgæsla. Æfingaáætlun, skipulag æfingátíma.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á verkefnum

Mat á gerð æfingaseðils

Mat á æfingakennslu

Skriflegt próf

---

## ÍÞG 122 Fimleikar

---

Undanfari: ÍÞF 102

### Áfangalýsing

Í áfanganum eiga nemendur að læra að kenna undirstöðuatriði fimleika og að þjálfa börn og unglunga í fimleikum. Lögð er áhersla á notkun ýmissa hjálpartækja og fimleikaáhalda. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálfraði barna og mikilvægi þess að færniæfingar, s.s. ýmis stökk, séu byggðar upp frá grunni. Áfanginn er bóklegur og verklegur. Nemendur þjálfist í kennslu fimleika.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- læri að leiðbeina börnum í fimleikum
- þjálfist í undirstöðuatriðum fimleika
- læri uppbyggingu á kennslu undirstöðuatriða í fimleikum
- læri að skipuleggja fimleikaþjálfun fyrir börn og unglunga
- þjálfist í að beita flautu og stjórna æfingum
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- taki þátt í fjölbreyttum tækniæfingum í fimleikum
- læri um muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag fimleikaþjálfunar

### **Efnisatriði**

Fimleikar, veltur, kollhnís aftur á bak, kollhnís áfram, langur kollhnís, jafnvægi, handstaða, höfuðstaða, handa-hlaup, kraftstökk, arabastökk, kraftþjálfun, tækniþjálfun, móttaka, öryggisatriði, upphitun, niðurlag, teygjur. Æfingaáætlun, skipulag æfingátíma.

### **Dæmi um útfærslu námsmats**

Mat á verkefnum

Mat á gerð æfingaseðils

Mat á æfingakennslu

Skriflegt próf

## ÍÞG 132 Körfuknattleikur

Undanfari: ÍÞF 102

### Áfangalýsing

Í áfanganum eiga nemendur að læra að kenna börnum og unglingum undirstöðuatriði körfuknattleiks. Lögð er áhersla á kennslu knattækni og leikfræði fyrir byrjendur. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálffræði barna og mikilvægi þess að leikurinn sé greindur sundur í smáar einingar, leikæfingar. Áfanginn er bóklegur og verklegur. Nemendur þjálfist í kennslu körfuknattleiks.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- læri að leiðbeina börnum í körfuknattleik
- þjálfist í að kenna knattækni
- þjálfist í kennslu leikfræðinnar
- læri að skipuleggja þjálfun fyrir börn og unglinga
- þjálfist í að beita flautu og dæma körfuknattleik
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- taki þátt í fjölbreyttum tækni- og leikæfingum í körfuknattleik
- læri um muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag körfuknattleiksþjálfunar

### Efnisatriði

Körfuknattleikur, knattækni, tækniþjálfun, kast- og griptækni, sniðskot, stökkskot, knattrak, gabbhreyfingar, hindranir, hraðaupphlaup, einn á móti einum, maður á móti manni, svæðisvörn, leikskipulag, sérhæfð þolþjálfun, leikreglur, teygjur, liðkun. Dómgæsla. Æfingaáætlun, skipulag æfingátíma.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á verkefnum

Mat á gerð æfingaseðils

Mat á æfingakennslu

Skriflegt próf

## ÍÞG 142 Frjálsíþróttir

Undanfari: ÍÞF 102

### Áfangalýsing

Í áfanganum eiga nemendur að læra að kenna börnum og unglingum undirstöðuatriði frjálsíþróttar. Lögð er áhersla á kennslu í helstu greinum frjálsíþróttar, hlaupum, stökkum og köstum. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í helstu greinum frjálsíþróttar. Farið er yfir helstu atriði í þjálffræði barna og mikilvægi þess að íþróttagreinin sé kennd og byggð upp á leikrænan hátt. Áfanginn er bóklegur og verklegur. Nemendur þjálfist í kennslu frjálsíþróttar.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- læri að leiðbeina börnum í frjálsíþróttum
- þjálfist í helstu greinum frjálsíþróttar
- læri að skipuleggja frjálsíþróttir fyrir börn og unglinga
- þjálfist í að dæma í helstu greinum frjálsíþróttar
- þekki helstu þjálfunaraðferðir varðandi hlaup, köst og stökk
- taki þátt í fjölbreyttum tækni- og leikæfingum í frjálsíþróttum
- læri um muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag frjálsíþróttarþjálfunar



### Efnisatriði

Frjálsíþróttir, hlaup, stökk, köst, spretthlaup, langhlaup, boðhlaup, hlaupataekni, langstökk, þristökk, hástökk, stangarstökk, kúluvarp, kringlukast, sleggjukast, spjótkest, viðbragð, þolþjálfun, hraðabþjálfun, þjálfunaraðferðir, ýmsar reglur, upphitun, niðurlag, teyging, skokk. Reglur, dómgæsla. Æfingaáætlun, skipulag æfingatíma.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á verkefnum

Mat á gerð æfingaseðils

Mat á æfingakennslu

Skriflegt próf

## ÍÞG 152 Blak

Undanfari: ÍÞF 102

### Áfangalýsing

Í áfanganum eiga nemendur að læra að kenna börnum og unglingum undirstöðuatriði í blaki. Lögð er áhersla á kennslu knattækni og leikfræði fyrir byrjendur. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálffræði barna og mikilvægi þess að leikurinn sé greindur sundur í smáar einingar, leikæfingar. Áfanginn er bóklegur og verklegur. Nemendur þjálfist í kennslu blaks.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- læri að leiðbeina börnum í blaki
- þjálfist í að kenna blak
- þjálfist í kennslu leikfræðinnar
- læri að skipuleggja þjálfun fyrir börn og unglinga
- þjálfist í að beita flautu og dæma blak
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- taki þátt í fjölbreyttum tækni- og leikæfingum í blaki
- læri um muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag blakþjálfunar

### Efnisatriði

Blak, blakþjálfun, líkamsstaða, uppgjöf, fleygur, fingurslag, skellur, hávörn, lágvörn, leikfræði, leikreglur, blakvöllur, sóknarhelmingur, varnarhelmingur. Leikreglur, dómgæsla. Æfingaáætlun, skipulag æfingátíma.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á verkefnum

Mat á gerð æfingaseðils

Mat á æfingakennslu

Skriflegt próf

## ÍPG 162 Badminton (hnit)

Undanfari: ÍPF 102

### Áfangalýsing

Í áfanganum eiga nemendur að læra að kenna börnum og unglingum undirstöðuatriði í badminton. Lögð er áhersla á tæknikennslu, kennslu í leikfræði og reglum einliða- og tvíliðaleiks. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grunnfærni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálf-fræði barna og mikilvægi þess að leikurinn sé kenndur á leikrænan og skemmtilegan hátt. Áfanginn er bóklegur og verklegur. Nemendur þjálfist í kennslu badmintons (hnits).

### Áfangamarkmið

Nemandi

- læri að leiðbeina börnum í badminton
- þjálfist í kennslu tækninnar
- læri undirstöðuatriði leiksins
- læri að skipuleggja badmintonþjálfun fyrir börn og unglinga
- þjálfist í að dæma badmintonleik
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- taki þátt í fjölbreyttum tækni- og leikæfingum í badminton
- læri um muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag badmintonþjálfunar

### Efnisatriði

Badminton, hnit, líkamsstaða, grip, forhönd, bakhönd, uppgjöf, staðsetning, hreyfing, að slá bolta, skellur, háhögg, lauma, netlauma, lyftilauma, þjálfun, leikfræði, leikvöllur, einliðaleikur, tvíliðaleikur, leikreglur. Dóm-gæsla. Æfingaáætlun, skipulag æfingátíma.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á verkefnum

Mat á gerð æfingaseðils

Mat á æfingakennslu

Skriflegt próf

## ÍPG 172 Sund

Undanfari: ÍPF 102

### Áfangalýsing

Í áfanganum eiga nemendur að læra að þjálfa börn og unglinga í sundi. Lögð er áhersla á kennslu sundtækni og sundþjálfunar. Farið er yfir öryggisatriði á sundstöðum. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í greininni. Farið er yfir undirstöðuatriði í þjálffræði barna. Áfanginn er bóklegur og verklegur. Nemendur þjálfist í kennslu sunds.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- læri að þjálfa börn í sundi hjá íþróttafélögum
- þjálfist í tækni helstu sundaðferða
- læri að skipuleggja sundþjálfun fyrir börn og unglinga
- þjálfist í að dæma í sundkeppni
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- taki þátt í fjölbreyttum tækniæfingum og leikjum í sundi
- læri um muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag sundþjálfunar

### Efnisatriði

Sund, sundþjálfun, sund og heilsurækt, sundtækni, bringusund, baksund, flugsund, skriðsund, kafsund, snúningar, skólabaksund, sundleikfimi, sundíþróttir, þolsund. Keppnisreglur, dómgæsla. Æfingaáætlun, skipulag æfingatíma.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á verkefnum

Mat á gerð æfingaseðils

Mat á æfingakennslu

Skriflegt próf

---

## ÍÞG 1X2 Opinn áfangi

---

Undanfari: ÍÞF 102

### Áfangalýsing

Nemendur fá trausta þekkingu á tiltekinni íþróttagrein og eru búnir undir þjálfunar- og leiðbeinendastörf hjá íþróttahreyfingunni, í frjálstri félagastarfsemi eða í frístundastarfi. Gert er ráð fyrir að hægt sé að kenna íþróttagrein sem ekki er að framan talin en sérstakur áhugi er á eða hentar vel aðstæðum eða einstökum skólum.

### Dæmi um áfanga

- Skíði
- Skautar
- Júddó
- Tennis
- Borðtennis
- Karate
- Glíma
- Golf
- Ólympískar lyftingar
- Skvass
- Þríþraut
- Fjallganga
- Hjólreiðar

## Áfangamarkmið

Nemandi

- læri að leiðbeina börnum um undirstöðuatriði í viðkomandi grein
- þjálfist í tækni eða útfærslu greinarinnar
- læri að skipuleggja þjálfun í greininni fyrir börn og unglinga
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- taki þátt í fjölbreyttum æfingum og leikjum sem tilheyra greininni
- læri um muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar

## Efnisatriði

Tenging við viðkomandi grein. Æfingaáætlun, skipulag æfingátíma í greininni.

## Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á verkefnum

Mat á gerð æfingaseðils

Mat á æfingakennslu

Skriflegt próf

## ÍÞG 2X1 / 2X2 Framhaldsáfangi

Undanfari: ÍÞF 102

### Áfangalýsing

Aukið er við þekkingu á tiltekinni íþróttagrein og nemendur búnir undir þjálfunar- og leiðbeinendastörf hjá íþróttahreyfingunni, í frjálsri félagastarfsemi eða í frístundastarfi. Valáfangi er beint framhald áfanga í íþróttagrein.

Ætlast er til að skólar hafi samráð við sérsambönd íþróttahreyfingarinnar varðandi kennslu í valáfanga einstakra íþróttagreina.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- læri að leiðbeina börnum og unglingum um tækni og leikfræðileg atriði í viðkomandi íþróttagrein
- þjálfist enn frekar í tækni greinarinnar
- læri frekari skipulagningu þjálfunar í viðkomandi íþróttagrein fyrir börn og unglinga
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar
- þekki helstu þjálfunaraðferðir og læri að beita þeim á markvissan hátt
- taki þátt í fjölbreyttum æfingum og leikjum sem tilheyra greininni

### Efnisatriði

Tenging við viðkomandi grein, frekari dýpkun á þeim efnisatriðum sem nefnd eru í fyrri áfanga.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á verkefnum

Mat á gerð æfingaseðils

Mat á æfingakennslu

Skriflegt próf



## ÍPS 101/102 Starfsnám — Þjálfun 3-5 ára barna

Undanfari: ÍPF 102 og ÍPG XX2

### Áfangalýsing

Þessi áfangi er hugsaður sem undirbúningur fyrir starf í íþrótt- eða frístundaskóla fyrir börn á aldrinum 3-5 ára. Nemandinn verður látinn setja upp æfingaáætlun með íþróttakennara/þjálfara og kenna eftir þeirri áætlun. Æfingaáætlun og kennsla er síðan metin í lok æfingakennslutímabils.

### Efnisatriði

Æfingaáætlun, tímaseðill, þrautabrautir og lagning þeirra, þroski og starfsgeta forskólabarna.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- þjálfist í kennslu þriggja til fimm ára barna í samvinnu við kennara
- þjálfist í áætlanagerð og skipulagningu
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar

### Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á æfingakennslu

Mat á æfingaseðlum og áætlanagerð

## ÍPS 111/112 Starfsnám — Þjálfun 6-9 ára barna

Undanfari: ÍPF 102 og ÍPG XX2

### Áfangalýsing

Þessi áfangi er hugsaður sem undirbúningur fyrir starf í íþrótt- eða frístundaskóla fyrir börn á aldrinum 6-9 ára hjá íþróttafélögum eða í íþróttaskóla/frístundaskóla fyrir sama aldurshóp. Nemandinn mun setja upp æfingaáætlun og þjálfar/kenna með íþróttakennara eða þjálfara. Æfingaáætlun og kennsla er metin í lok æfingakennslutímabils.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- þjálfist í að leiðbeina börnum á aldrinum 6-9 ára
- þjálfist í áætlanagerð
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar
- geri sér grein fyrir hlutverki þjálfara sem fyrirmyndar

### Efnisatriði

Æfingaáætlun, æfingaseðill, stöðvaþjálfun, leikir, þroskaþættir 6-9 ára barna.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á æfingakennslu

Mat á æfingaseðlum

## ÍPS 121/122 Starfsnám – þjálfun 10-12 ára barna

Undanfari: ÍPF 102 og ÍPG XX2

### Áfangalýsing

Þessi áfangi er hugsaður sem undirbúningur fyrir starf í íþrótt- eða frístundaskóla fyrir börn á aldrinum 10-12 ára hjá íþróttafélögum eða í íþróttaskóla/frístundaskóla fyrir sama aldurshóp. Nemandi mun setja upp æfingaáætlun og þjálfar/kenna með íþróttakennara eða þjálfara. Æfingaáætlun og kennsla er metin í lok æfingakennslutímabils.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- þjálfist í að leiðbeina börnum á aldrinum 10-12 ára
- þjálfist í áætlanagerð
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar
- geri sér grein fyrir hlutverki þjálfara sem fyrirmyndar

### Efnisatriði

Æfingaáætlun, æfingaseðill, stöðvþjálfun, leikir, þroskaþættir 10-12 ára barna.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á æfingakennslu

Mat á æfingaseðlum

---

## ÍBS 1X1/1X2 Starfsnám – Opinn áfangi

---

Undanfari: ÍPF 102 og ÍPG XX2

### Áfangalýsing

Þessi áfangi er hugsaður sem undirbúningur fyrir frekari þjálfunarstörf. Nemandi mun setja upp æfingaáætlun og þjálfar/kenna með íþróttakennara eða þjálfara. Æfingaáætlun og kennsla er metin í lok æfingakennslutímabils.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- þjálfist í að leiðbeina unglíngum
- þjálfist í áætlanagerð
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar
- geri sér grein fyrir hlutverki þjálfara í unglíngþjálfun

### Efnisatriði

Æfingaáætlun, æfingaseðill, stöðvaþjálfun, leikir, þroskaþættir unglínga.

### Dæmi um útfærslu námsmats

Mat á æfingakennslu

Mat á æfingaseðlum