

Ípróttir fatlaðra

Gildi ípróttar - færni í daglegu lífi

Halldóra Björnsdóttir

Jóhann Arnarson

Fjölbrautaskólinn í Breiðholti

Starfsbraut FB

- Stofnuð 1998
- 39 nemendur og fer stækkandi
 - Þriðjungur nemenda úr sérskólum
- Mikið vægi í íþróttir og líkamsrækt
 - með áherslu á styrktaræfingar, útiveru og hreyfingu í íþróttasal

Starfsbraut FB

- Ógnanir
 - ört stækkandi nemendafjöldi - sami starfsmannafjöldi
 - nýtt vinnumat kennara - klukkustundir og mínútur taldar - magn en ekki gæði!

Rannsóknir

- Samkvæmt rannsóknum greinast börn og unglingar með þroskahömlun(þh) með hærri fituprósentu en almenn skólabörn (as)
- Hreyfa sig minna; 24 mín á móti 60 mín
- Engin með þh náði ráðlagðri daglegri hreyfingu á móti 40% hjá as

Rannsóknir

- Aðeins 25% barna með þh náðu úthaldsviðmiði, á móti 75% as
- Allur hreyfi samaburður einstaklingum með þh í óhag
- Líkamlegt ástand barna með þh er alls ekki gott og koma þau oftast verr út en jafnaldrar þeirra á þh - af hverju?

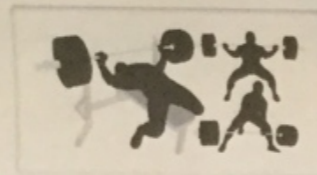


Starfsbraut FB vor 2013
IPR2S24
Lyftingar



Nafn: Thelma Björg

Dagsetning	4. mars	11. ma	18. ma	8. apr	15. apr	22. apr	29. apr
1. Armtog		30kg			30kg		
2. Bakæfing á dýnu		20x			20x		
3. Fótbeygja		5					
4. Fótréttur		5					
5. Upphíingar/dýfur							
6. Kviðæfing		20x					
7. Niðurtog		25					
8. Fótapressa		60					
9. Uppstig á pall		X					
10. Sitjandi axlapressa		4					
11. Bekkpressa							

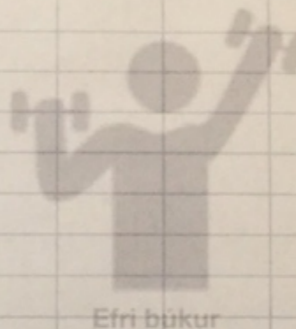


Fjölbrautaskólinn í Breiðholti haust 2013
IPR3S24
Lyftingar - íþróttahópur



Nafn: Emil Steinar

Dagsetning	15.11		
1. Tvíhöfði upphandl	8 kg	3x12	10x3
2. Þríhöfði upphandl	5 kg	3x12	10x3
3. Bakæfing á dýnu	20x	3x12	20x3
4. Kviðæfingar	20x	3x12	20x3
5. Upphíingar	30 kg	3x12	4
6. Niðurtog	30 kg	3x12	40x3
7. Armtog	25 kg	3x12	30x3
8. Bekkpressa	25 kg	3x12	47x3
9. Upptog með stöng	11 kg	3x12	11-20kg
10. Standandi axlapressa	11 kg	X	11-20kg



Efri búkur

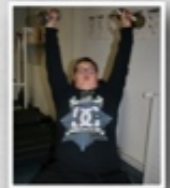
Dagsetning	8.11	12.11	22.11
1. Framstig 20x	20x	24x2	20x 20x
2. Hnébeygjur 20x	20x	2x	20x 20x
3. Bakæfing á bolta	20x	20x3	12x3 20x3
4. Fótbeygjur	20	20x3	20x3 20x3
5. Fótréttur	20	20x3	20x3 20x3
6. Kviðæfingar	20x	30x3	20x3 20x4
7. Fótapressa	120		120 120x3
8. Kálfapressa með stöng	17	11x2	12x3 3x20
9. Réttstaða	27		12x3 20x3
10. Hnébeygjur með stöng 12x	17	12x3	12x3 20x3

Neðri búkur

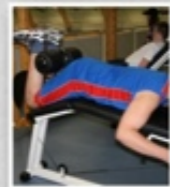
LYFTINGAR 21. SEPTEMBER



• 1. Armtog



• 2. Axlapressa



• 3. Fótbeygjur



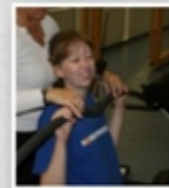
• 4. Fótréttur

þyngd áður þyngd í dag

þyngd áður	þyngd í dag



• 5. Kviðæfing



• 6. Niðurtog



• 7. Bakfettur



• 8. Fótapressa

þyngd áður þyngd í dag

þyngd áður	þyngd í dag

Íþróttaföt og handklæði



Tæknin kemur til bjargar :-)

- Smáforrit
 - Story Creator pro
 - Trello
 - Google forms

Færni til framtíðar

- Nemandi sem aldrei er krafinn um eitthvað sem hann getur ekki, mun aldrei gera allt sem hann getur

(John Stuart Mill)