



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2019

ÍPRÓ1GX02 Starfsbraut - ganga

Kennari: Sverrir Geir Ingibjartsson

SGI

Áfangalýsing:

Áfanginn er eingöngu verklegur. Tímarnir fara fram utandyra og fela í sér göngu og léttar líkamsæfingar. Í lok hvers tíma verður teygt á stærstu vöðvahópum líkamans.

Undanfari: Enginn.

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Mikilvægi hreyfingar fyrir góða heilsu.
- Mikilvægi þess að hita sig upp fyrir átök. (Byrja rólega)
- Muninum á hvíldarpúlsi og þjálfunarpúlsi

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Hita sig upp fyrir mismunandi athafnir
- Mæla og fylgjast með púlsi og þjálfunarálagi
- Að stunda reglulega þjálfun sér til heilsubótar og ánægju

Hæfniviðmið

Að þessum áfanga loknum skal nemandi geta nýtt sér þekkingu sína til að viðhalda og bæta líkamlega heilsu.

Námsmat

1.	Mæting	50%
2.	Virknir og þátttaka í viðfangsefni hvers kennslutíma	50%

Athugasemdir og skýringar

Allir kennslutímar fara fram utandyra. Munið að klæða ykkur eftir veðri.