



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2019

ÍPRÓ1ÞX02

Sérnámsbraut - þreksalur

Kennari: Ásdís Björg Ingvarsdóttir
Gunnar Rafn Borgþórsson
Magnús Tryggvason

ABI
GRB
MT

Áfangalýsing:

Áfanginn er eingöngu verklegur og sniðin eftir getu og áhuga hvers og eins. Megin áhersla er lögð á að nemendur finni sér hreyfingu og verkefni við hæfi.

Undanfari: Enginn.

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Mikilvægi hreyfingar fyrir góða heilsu.
- Hversu mikilvæg forvörn reglubundin hreyfing er fyrir ýmsa andlega og líkamlega sjúkdóma.
- Mikilvægi þess að hita sig upp fyrir líkamlegt erfiði
- Mikilvægi rétttrar líkamsbeitingar þegar unnið er með þyngdir

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Að hita sig upp fyrir mismunandi athafnir
- Rétttri líkamsbeitingu þegar unnið er með þyngdir
- 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.

Kennslubækur og önnur kennslugögn

1. Gögn frá kennara.

Verkefnaskil

Engin verkefnaskil.

Námsmat

- | | | |
|----|----------------|-----|
| 1. | Mæting | 50% |
| 2. | Virkni og geta | 50% |
-

ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI.

Allir tímar eru verklegir inni í þreksal eða ípróttasal. Nemendur fá æfingaáætlun hjá kennara til að fara eftir.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar