



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Haustönn 2022

## ÍPRÓ1PX02

Sérnámsbraut íþróttir - þreksalur

Kennari:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI) <a href="mailto:asdisbjorg@fsu.is">asdisbjorg@fsu.is</a>
	Gunnar Rafn Borgþórsson (GRB) <a href="mailto:gunnarrafm@fsu.is">gunnarrafm@fsu.is</a>
	Sabína Steinunn Halldórsdóttir (SSH) <a href="mailto:sabina@fsu.is">sabina@fsu.is</a>

### 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 aflað sér þekkingar og skilnings 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 rétrar líkamsbeitingar þegar unnið er með þyngdir

**Leikniviðmið** - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Að hita sig upp fyrir mismunandi athafnir
- Réttri líkamsbeitingu þegar unnið er með þyngdir
- Að stunda reglulega þjálfun sér til heilsubótar og ánægju

**Hæfniviðmið** - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

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

**Námsefni:**

- Námsgögn frá kennara

**Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:**

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
33.-49.	18. ágúst - 5. desember	Verkleg kennsla í öllum tímum	Engin verkefnaskil

**Námsmat:**

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Mæting	Mæting í tíma	50%
Virkni og geta	Virkni og framfarir í tímum	50%
Samtals		100%

**Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.**

Selfoss, 16. ágúst 2022.

Ásdís Björg Ingvarsdóttir, Gunnar Rafn Borgþórsson og Sabína Steinunn Halldórsdóttir