



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Haustönn 2023

## ÍPRÓ1BX02

Sérnámsbraut íþróttir - boltagreinar

Kennari:	<b>Sabína St. Halldórsdóttir</b> ( <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.
- Mismunandi möguleikum til hreyfingar bæði úti og inni.

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

- Að hita sig upp fyrir mismunandi athafnir.
- Grunnfærni í hinum ýmsu íþróttagreinum.
- 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 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 – 6.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, 18.ágúst 2023

Sabína Steinunn Halldórsdóttir