



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2026

ÍPRÓ1GX02

Sérnámsbraut íþróttir - ganga

Kennari:	Sabína Steinunn Halldórsdóttir sabina@fsu.is Sverrir Geir Ingibjartsson sgi@fsu
----------	--

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
- Hvernig álagi er stýrt með mismunandi þolþjálfunaraðferðum

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Að hita sig upp fyrir mismunandi athafnir
- Að nýta sér mismunandi þolþjálfunaraðferðir
- 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
34.-50.	19. ágúst - 10. desember	- Verklegr 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, 17. ágúst 2026. Sabína St. Halldórsdóttir og Sverrir G Ingibjartsson