



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2026

ÍÞRÓ1ÞX02

Sérnámsbraut íþróttir - þreksalur

Kennari:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI) asdisbjorg@fsu.is Sabína Steinunn Halldórsdóttir (SSH) sabina@fsu.is
----------	---

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 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 - 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
34-50	19. ágúst - 10. 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, 14. ágúst 2026

Ásdís Björg og Sabína Steinunn