



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Haustönn 2017

## ÍPRÓ1GX02 Starfsbraut - þreksalur

---

**Kennari: Sverrir Geir Ingibjartsson**

**SGI**

---

### Áfangalýsing:

Áfanginn er eingöngu verklegur. Tímarnir fara fram utandyra og fela í sér göngu og léttar líkamsæfingar. Í lok hvers tíma verður teygð á stærstu vöðvahópum líkamans.

---

**Undanfari:** Enginn.

---

### Þekkingarviðmið

#### Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Mikilvægi hreyfingar fyrir góða heilsu.
- Mikilvægi þess að hita sig upp fyrir átök. (Byrja rólega)
- Muninum á hvíldarpúlsi og þjálfunarpúlsi

### Leikniviðmið

#### Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Hita sig upp fyrir mismunandi athafnir
- Mæla og fylgjast með púlsi og þjálfunarálagi
- 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.

---

### Námsmat

- |    |   |     |
|----|---|-----|
| 1. | Mæting  | 50% |
| 2. | Virkni og þátttaka í viðfangsefni hvers kennslutíma | 50% |
- 

### Athugasemdir og skýringar

Allir kennslutímar fara fram utandyra. Ef veður er mjög vont er þó möguleiki á að nota þreksalinn í lðu.