



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Vorönn 2018

## ÍPRÓ1PX02

### Starfsbraut - þreksalur

---

**Kennari:** Ásdís Björg Ingvarsdóttir

**ABI**

---

#### **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 öðlast þekkingu og skilning 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:**

- Hita sig upp fyrir mismunandi athafnir
- Rétttri líkamsbeitingu þegar unnið er með þyngdir
- 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.

---

#### **Kennslubækur og önnur kennslugögn**

1. Gögn frá kennara.
-

## Verkefnaskil

Engin verkefnaskil.

---

## Námsmat

1.	Mæting	50%
2.	Virkni og geta	50%

---

## ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINI.

Allir tímar eru verklegir inni í þreksal eða þróttasal. Nemendur fá æfingaáætlun hjá kennara til að fara eftir.

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