



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2020

ÍPRÓ1GX02 Starfsbraut - ganga

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 teygt 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. | Virknir og þátttaka í viðfangsefni hvers kennslutíma | 50% |
-

Athugasemdir og skýringar

Allir kennslutímar fara fram utandyra. Munið að klæða ykkur eftir veðri.