



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2020

ÍPRÓ1ÞX02 Sérnámsbraut - þreksalur

Kennari: Ásdís Björg Ingvarsdóttir	ABI
Gunnar Rafn Borgþórsson	GRB
Sverrir Geir Ingibjartsson	SGI

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 réttar líkamsbeitingar þegar unnið er með þyngdir

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Að hita sig upp fyrir mismunandi athafnir
- Réttri 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 ÖNNINNI.

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

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar