



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2021

ÍPRÓ1GX02 Sérnámsbraut - ganga

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
- Hvernig álagi er stýrt með mismunandi þolþjálfunaraðferðum

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Að hita sig upp fyrir mismunandi athafnir
- Að nýta sér mismunandi þolþjálfunaraðferðir
- 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 úti því er mikilvægt að mæta í tímann klædd eftir veðri. Nemendur fá æfingaáætlun hjá kennara til að fara eftir.

Athugið að vegna covid þá er mikil óvissa um hvernig og hve mikla kennslu verður hægt að bjóða uppá, því er kennsluáætlunin sett fram með fyrirvara um breytingar.