



Fjölbrotaskóli Suðurlands
Vorönn 2022

ÍPRÓ1BX02
Fótbolti og hreyfing

Kennarar:	Gunnar Rafn Borgþórsson (GRB) gunnarrafn@fsu.is
-----------	---

Áfangalýsing:

Áfanginn er verklegur og kenndur í íþróttahúsinu Iðu en einnig úti á fótboltavelli og í fjölnota íþróttahúsi.

Í áfanganum er lögð áhersla á almenna hreyfingu, andlega, félagslega og líkamlega. Aukin áhersla er lögð á knattspyrnu en einnig kynningu á öðru boltagreinum.

Æfingar eru gerðar bæði með og án bolta sem og áhersla er lögð á liðleikþjálfun, styrktar þjálfun, slökun og samskipti.

Undanfari: Enginn

Þekkingar og leikni viðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og leikni í að:

- Hita sig upp fyrir mismunandi athafnir.
- Að skipuleggja eigin æfingu
- Skilja hugtök tengd þjálfun
- Þjálfu upp samskipti í hóp
- Skilja og þekkja hugtökin slökun og hugarþjálfun

Hæfniviðmið

Að þessum áfanga loknum skal nemandi geta nýtt sér þekkingu sína til að viðhalda og bæta líkamlega heilsu.

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Virkni	Mæting og virkni	70 %
Hópaverkefni	Verkefni 1	15 %
Hópverkefni	Verkefni 2	15 %

Selfoss, 10. Janúar 2022