



Fjölbrotaskóli Suðurlands  
Vorönn 2022

## ÍPRÓ1ÞX02 Sérnámsbraut - þreksalur

---

<b>Kennari: Ásdís Björg Ingvarsdóttir</b>	<b>ABI</b>
<b>Sabína Steinunn Halldórsdóttir</b>	<b>SSH</b>
<b>Magnús Tryggvason</b>	<b>MT</b>

---

### 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**