



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Vorönn 2023

## ÍPRÓ1PX02

Sérnámsbraut ípróttir - þreksalur

Kennari:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI) <a href="mailto:asdisbjorg@fsu.is">asdisbjorg@fsu.is</a> Sabína Steinunn Halldórsdóttir (SSH) <a href="mailto:sabina@fsu.is">sabina@fsu.is</a> Guðmundur Garðar Sigfússon (GGS) <a href="mailto:guðmundurg@fsu.is">guðmundurg@fsu.is</a>
----------	--

### 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 aflað sér þekkingar og skilnings 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 rétrar 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** - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að viðhalda og bæta líkamlega heilsu.

**Námsefni:**

- Námsgögn frá kennara

### Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
1.-18.	5. janúar - 5. maí	Verkleg kennsla í öllum tímum	Engin verkefnaskil

### Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Mæting	Mæting í tíma	50%
Virkni og geta	Virkni og framfarir í tímum	50%
Samtals		100%

**Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.**

Selfoss, 3. janúar 2023