



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2024

ÍPRÓ1PX02

Sérnámsbraut íþróttir - þreksalur

| | |
|----------|---|
| Kennari: | Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI) asdisbjorg@fsu.is Sverrir Geir Ingibjartsson (SGI) sgi@fsu.is |
|----------|---|

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 rétttrar líkamsbeitingar þegar unnið er með þyngdir

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Að hita sig upp fyrir mismunandi athafnir
- Rétttri 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.-19. | 5. janúar - 8. 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, 4. janúar 2024

Ásdís Björg og Sverrir