



Fjölbrotaskóli Suðurlands  
Vorönn 2025

## ÍPRÓ1BX02

Sérnámsbraut íþróttir - boltagreinar

|          |                                                                                                |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kennari: | <b>Guðmundur Garðar Sigfússon</b> ( <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.
- Mismunandi möguleikum til hreyfingar bæði úti og inni.

**Leikniviðmið** - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Að hita sig upp fyrir mismunandi athafnir.
- Grunnfærni í hinum ýmsu íþróttagreinum.
- 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      |
|---------|------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| 3.- 17. | 15.janúar –<br>15.maí. | Verkleg kennsla í öllum tímum | Engin<br>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, 10. janúar 2025

Guðmundur Garðar Sigfússon