



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2026

ÍPRÓ1PX02

Sérnámsbraut ípróttir - þreksalur

Kennari:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI) asdisbjorg@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 réttar líkamsbeitingar þegar unnið er með þyngdir

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Að hita sig upp fyrir mismunandi athafnir
- Réttu 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
2-20	8. janúar - 13. 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%

Sérreglur áfangans:

Nemendur verða að vera með lágmarkseinkunn 4,5 til þess að standast áfangann. Mæta þarf í tíma samkvæmt skólasóknarreglum FSu. Ef nemandi er kominn með 6 fjarvistir fellur hann sjálfkrafa úr áfanganum. Nemendur með opið vottorð eru ekki sjálfkrafa undanþegnir reglu er varðar mætingu og virkni. Þeim er skylt að ræða við kennara sinn og í sameiningu finna hreyfingu við hæfi. Notkun snjallsíma er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara, brot á því getur varðað fjarvist. Virkni í verklegum tímum er meðal annars metin út frá því hvort nemendur mæti með viðeigandi fatnað, eru virkir, jákvæðir og hvetjandi í tímum.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 6. janúar 2026

Ásdís Björg Ingvarsdóttir