

Kennari:	Hildur Ævarsdóttir
Áfangi/fag:	ÍPRÓ1BB01 Íþróttir – Strava 2025v

Stutt lýsing

Í þessum íþróttaáfanga býðst nemendum að velja á milli 3 leiða til að ná 1-2 einingum: með því að velja **Yoga/Strava, Rækt/sund/prógram frá sjúkráþjálfara**. Nemandi velur sér leið í upphafi annar og lætur kennara vita. Ekki er hægt að breyta vali þegar önn er hafin.

Ef valin er **Strava** leiðin þarf að hala niður Strava smáforritinu og gerast vinur (follow) Hringsja Íþróttir. Ganga þarf eða hjóla samtals 100 km á önn en skila þarf að lágmarki 20 km í hvert sinn 5x yfir önnina á þessum dagsetningum:

13.febrúar, 13.mars, 10.apríl, 8.maí og 12.júní.

Lágmarksvegalengd hvers skiptis er 1,5 km.

Auka eining getur fengist með því að fara tvöfalt á önninni (þ.e.a.s. 200 km)

Markmið (námsmarkmið og viðmið um þekkingu, leikni og hæfni)

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Göngu-/hjólástígum í sínu nærumhverfi
- Áhrifum hreyfingar á heilsu, líkamlega sem og andlega

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Finna hentugar göngu-/hjólaleiðir til og frá skóla og í nærumhverfi
- Nota smáforritið Strava til að skrásetja hreyfingu sína og senda staðfestingu til kennara í gegnum Teams

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Nota eigin hreyfingu til samgangna og heilsubótar fyrir nemandan sjálfan og umhverfi sitt.

Námsmat

Til að ná þessum áfanga þarf nemandi að sýna fram á hreyfingu sem nær samtals 100 km yfir önnina. Skila þarf að lágmarki 20 km þessar dagsetningar:

13.febrúar, 13.mars, 10.apríl, 8.maí og 12.júní.

Lágmarksvegalengd hvers skitpis er 1,5 km.

Auka eining getur fengist með því að fara tvöfalt á önninni (þ.e.a.s. 200 km)