

<b>Kennari:</b>	<b>Hildur Ævarsdóttir</b>
<b>Áfangi/fag:</b>	<b>ÍPRÓ1CC01 Íþróttir – Rækt/sund/sjúkraþjálfun 2025v</b>

## Stutt lýsing

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

Þegar valin er **Rækt/sund/prógram frá sjúkraþjálfara** þarf nemandi að kynna sér hvernig er hægt að sýna fram á mætingu 28 skipti yfir önnina, en að lágmarki skilað inn 5 skiptum 5x yfir önnina á þessum dagsetningum:

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

Auka eining getur fengist með því að mæta tvöfalt á önninni (þ.e.a.s. 56 mætingar)

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

### Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hvaða líkamsræktar-/sjúkraþjálfunarstöð eða sundlaug er í sínu nærumhverfi
- Áhrifum hreyfingar á heilsu, líkamlega sem og andlega

### Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Nota smáforrit eða annað til að geta sýnt fram á mætingar í rækt/sund/til sjúkraþjálfara 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 í samtals 28 skipti yfir önnina. Skila þarf að lágmarki 5 skiptum þessar dagsetningar:

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

Auka eining getur fengist með því að mæta tvöfalt á önninni (þ.e.a.s. 56 skipti).