

Kennari:	Katrín Vignisdóttir
Áfangi/fag:	ÍÞRÓ1CC01 Íþróttir – Rækt/sund/sjúkraþjálfun 2026h

Stutt lýsing

Í þessum íþróttaáfangi býðst nemendum að velja á milli tveggja leiða til að ná 1 einingu með því að velja **Strava** eða **Rækt/sund**. 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** þarf nemandi að kynna sér hvernig er hægt að sýna fram á mætingu 24 skipti yfir önnina, en að lágmarki skilað inn 8 skiptum 3x yfir önnina á þessum dagsetningum:
1.okt, 2.nóv og 1.des 2026.

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

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hvaða líkamsræktarstöð 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 24 skipti yfir önnina. Skila þarf að lágmarki 8 skiptum þessar dagsetningar:
1.okt, 2.nóv og 1.des 2026.

Skil fara fram með því að taka skjáskot úr smáforritinu Abler og senda á kennara í gegnum Teams.

Leiðin til að taka það skjáskot í Abler er þessi:

Abler – Prófill – Skoða prófil – Mætingarskýrsla – World Class – september/október/nóvember

Nú er tekið skjáskot og sent á kennara.