Námsáætlun

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

Stutt lýsing

Í þessum íþróttaáfanga 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 – Prófíll – Skoða prófíl – Mætingarskýrsla – World Class – september/október/nóvember
Nú er tekið skjáskot og sent á kennara.