

## LÍKA2BL01.

### Lyftingar og þrek.

Áfanginn er valáfangi í kjarna á öllum brautum.

Undanfari: Nemendur þurfa að hafa lokið eftirfarandi áfanga: LÍKA2AA01.

#### **Stutt lýsing á efni áfangans:**

Áfanginn inniheldur eingöngu verklegt nám. Unnið er að mestu með úthaldsstyrk en einnig hámarksstyrk. Nemendur fá lyftingaáætlun sem þeir vinna með á önninni. Mælingar eru gerðar í upphafi og lok annar. Lögð er áhersla á að nemendur auki alhliða styrk og úthald og geti sjálfir stundað líkamsrækt sér til ánægju og heilsubótar.

#### **Nokkur lykilhugtök áfangans:**

Hreyfing, þol, styrkur, liðleiki, snerpa, tækni, sjálfstæð vinnubrögð.

#### **Námsmat:**

1. Mæting (1 klst. í töflu auk 7x 30 mín) gildir 70%
2. Ástundun og kennaraeinkunn 30%.

Nemandi þarf að ná lágmarkseinkunn í báðum námsmatsþáttunum til að standast áfangann. Við mat á ástundun og kennaraeinkunn er tekið tillit til framfara, framkomu, vinnu og virkni í tímum og hvort nemendur hafa lagt sig fram um að bæta form sitt og líkamsástand.

---