

## LÍKA2BS01.

Badminton og skvass.

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. Stuðla skal að því að nemendur auki alhliða styrk og úthald. Hreyfing hefur forgang. Lögð er áhersla á alhliða líkamsþjálfun samhliða fjölbreyttum æfingum sem tengjast greinunum. Tækni, leikfræði, reglum og þjálfun þrekþátta.

### **Nokkur lykilhugtök áfangans:**

Hreyfing, þol, styrkur, liðleiki, hraði, snerpa, tækni, leikreglur, leikfræði.

### **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.

---