

LÍKA2BP01

Þrekþjálfun. Boot Camp æfingar.

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. Æfingarnar eru fjölbreyttar og krefjandi.

Mikilvægt er að nemendur séu tilbúnir að undirgangast mikið álag en þó innan þolmarka hvers og eins. Æfingarnar eru þannig upp byggðar að þær hvetja til hámarksálags.

Nokkur lykilhugtök áfangans:

Pol, styrkur, hraði, liðleiki, samhæfing, samvinna, vilji, dugnaður.

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.
