

ÍÞRF2HF05

Búið til: Sun, 28 Apr 2013 04:40:42 GMT

Titill

Íþróttافرæði

Skammstöfun

ÍÞRF2HF05

Útgáfunúmer

1

Námsgrein

Íþróttافرæði

Viðfangsefni

Hreyfingarfræði, bygging og starfsemi líkamans, lyfjafræði íþróttar, íþróttameiðsl, íþróttasaga

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

2

Einingafjöldi

5

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Hreyfingarfræði, íþróttameiðsl, íþróttasaga, bygging og starfsemi líkamans og lyfjafræði íþróttar

Forkröfur

5 einingar í lýðheilsu á 1. þrepi er æskilegt

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- hlutverki lyfjaeftirlitsins og hvað lyfjamisnotkun í íþróttum er
- upphafi og þróun íþróttar í heiminum, á Íslandi og á Tröllaskaga
- Ólympíuleikarnir til forna og nútíma
- helstu afrek Íslendinga á ólympíuleikunum
- stofnun og hlutverk UMFÍ og ÍSÍ
- ástæðum og helstu einkennum algengustu íþróttameiðsla
- grunnbyggingu og -starfsemi líkamans
- helstu aflfræðihugtökum líkamans

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- tengja saman byggingu og starfsemi líkamans við hreyfifræði líkamans
- beita rétttri 1.hjálp við algengustu íþróttameiðslunum
- útskýra og finna æfingar til að útskýra helstu aflfræðihugtök líkamans

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- mynda sína eigin skoðun á viðfangsefnunum og geti tjáð hana á uppbyggilegan hátt
- taka þátt í uppbyggilegum umræðum um viðfangsefnin
- framkvæma og meta fyrirbyggjandi æfingar (æfingar til að koma í veg fyrir íþróttameiðsl)

Námsmat

Í áfanganum er viðhaft leiðsagnarmat með símati alla önnina. Öll verkefni gilda til einkunnar og þess vegna er það mikilvægt að nemendur stundi námið reglulega.

Skólar

Fyrirmynd