LÝÐ2A02 - Lýðheilsa

Lýsandi heiti áfanga: Lýðheilsa: Verklegt
Framhaldsskólaeiningar: 2
Undanfari: LÝÐ1A03 og LÝÐ1B02

Lýsing á efni áfangans:
Áfanginn er að mestu verklegur og eru tvær kennslustundir á viku. Nemendur kynnast fjölbreyttum íþróttagreinum og fjölbreyttu hreyfingarformi. Eigin þjálfun þar sem nemendur gera æfingaáætlanir og þjálfa eftir þeim. Lögð er áhersla á sjálfstæð vinnubrögð.

Lokamarkmið áfanga:
Nemandi skal hafa aflað sér almennrar þekkingar og skilnings á:

- uppbyggingu hreyfingarlotu með góðri upphitun, fjölbreyttri þjálfun og skynsamlegu niðurlagi

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- leysa eigin hreyfingu á skipulagðan hátt (upphitun, aðalhluti og niðurlag)

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

- bera ábyrgð á skipulagi og framkvæmd eigin hreyfingar í kennslustundum

Námsmat:
Áfanginn er eingöngu verklegur áfangi og þurfa nemendur að standast mætingarkröfur áfangans til að standast hann. Áfanginn er metinn: Lokið/Ólokið.

Birt með fyrirvara um breytingar