# LÝÐ2B03 - Lýðheilsa

**Lýsandi heiti áfanga**: Lýðheilsa: verklegt
**Framhaldsskólaeiningar**: 3
**Undanfari**: A.m.k. 10 einingar í lýðheilsu á 1. þrepi

**Lýsing á efni áfangans:**
Áfanginn er að mestu verklegur og eru þrjár kennslustundir á viku.
Nemendur kynnast fjölbreyttum íþróttagreinum og fjölbreyttu hreyfingarformi.
Eigin þjálfun í náttúrunni, íþróttasal eða sundlaug þar sem nemendur gera æfingaáætlanir og þjálfa eftir þeim.
Eigin þjálfun í þreksal 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:*

- Áætlunargerð til skemmri og lengri tíma
- Mikilvægi hreyfingar í hinu daglega lífi

*Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:*

- Útbúa áætlun út frá markmiðum hvers og eins
- Framkvæma áætlunina eins og hún er sett upp

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

- Útbúa skipulagða áætlun út frá eigin markmiðum sem stuðla að heilbrigðara líferni

**Námsmat**:
Áfanginn er eingöngu verklegur áfangi og þurfa nemendur að standast

mætingarkröfur áfangans.

*Birt með fyrirvara um breytingar*