LÝÐ2F02 - Lýðheilsa

Lýsandi heiti áfanga: Styrkur, þol, liðleiki og samhæfing
Framhaldsskólaeiningar: 2
Undanfari: Enginn

Lýsing á efni áfangans:
Lögð er áhersla á fjölbreytta þjálafun við tónlist. Ýmist Zumba, Tabata, HIT, Body Pump, dans, teygjur og líkamsstöður og önnur leikfimi við tónlist.
Auka styrk, þol og liðleik og samhæfingu.
Áhersla á rétta líkamsbeitingu og líkamsstöður.
Nemendur hafa val um það hvort þeir fara í þreksal í öðrum tímanum, fari í sund eða taki þátt í því sem er í boði í íþróttasal.
Annar tíminn er með kennara þar sem hann stjórnar tímanum og hinn tíminn er val um hreyfingu.
Nemendur eru hvattir til þessa að taka þátt með öðrum til þess að þjálfa félagsfærni og að prufa að kenna fyrir framan hina.

Lokamarkmið áfanga:

- örva alhliða hreyfiþroska s.s. Jafnvægisskyn, snertiskyn og stöðuskyn
- örva líkamsvitund, form og rúmskyn
- þjálfa einbeitingu og sjálfstraust
- taka þátt í hóp, íþróttaleikjum með öðrum
- taki þátt í hóptímum til að efla samvinnu og tengsl milli nemenda.

Námsmat:
50 % mæting
50 % virkni í tímum, framfarir, hegðun

Birt með fyrirvara um breytingar