

LÝÐH1ÆF02

Búið til: Sat, 18 Apr 2015 19:54:06 GMT

Titill

Lýðheilsa B

Skammstöfun

LÝÐH1ÆF02

Útgáfunúmer

47

Námsgrein

lýðheilsa

Viðfangsefni

forvarnir, Æfingaskipulagsgerð

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

1

Einingafjöldi

2

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Bóklegi hlutinn: Farið verður í æfingaskipulagsgerð fyrir þol og styrktarþjálfun. Nemendur eiga að gera æfingaprógramm rækt/þreksal og munu nemendur framkvæma það ca á 3ja vikna fresti. Verklegi hlutinn: Kennslan fer að mestu fram inni í íþróttasal en einnig í ræktinni og svo þegar nær dregur vori verða kennslustundirnar einnig utandyra. Tímarnir verða fjölbreyttir þar sem farið verður í ýmsa leiki ásamt hinum ýmsu íþróttagreinum.

Forkröfur

Engar

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- æfingaáætlunargerð og þeim atriðum sem henni tengjast
- áhrifum vímuefna á heilsu og líkamlegt form

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- útbúa æfingaáætlun út frá markmiðum hvers og eins
- framkvæma áætlunina

Hæfniviðmið

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

- setja upp skipulagða æfingaáætlun til skemmri og lengri tíma sem gerð er út frá raunhæfu markmiði/um

Námsmat

Í áfanganum er viðhaft leiðsagnarmat með símati, nemendur þurfa að standast mætingarkröfur áfangans. Öll verkefni gilda til einkunnar.

Skólar

Fyrirmynd