

LÝÐH1GB02

Búið til: Sat, 18 Apr 2015 19:22:41 GMT

Titill

Lýðheilsa A

Skammstöfun

LÝÐH1GB02

Útgáfunúmer

46

Námsgrein

Lýðheilsa

Viðfangsefni

grunnáfangi bóklegt

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

1

Einingafjöldi

2

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Bóklegi hlutinn: Fjallað verður um heilsu og hvað heilbrigður lífstíll sé. Fjallað verður almennt um hreyfingu og mikilvægi hennar hjá öllum aldurshópum, þó verður sérstök áhersla á framhaldsskólaaldurinn. Farið verður yfir þrjú algengustu þjálfunarformin (þol, styrk og liðleiki) og hinar ýmsu þjálfunaraðferðir innan hvers forms skoðuð. Farið verður yfir áhrif vímuefna (tóbak, áfengis og lyfja) á heilsu og líkamlegt form einstaklinga. Farið er yfir uppbyggingu á hreyfingarlotu (einni stakri æfingu) með áherslu á upphitun og niðurlags og áhrifum þeirra á líkamann. Verklegi hlutinn: Kennslan fer fram utandyrá og inni í íþróttasal. Tímarnir verða fjölbreyttir þar sem farið verður í ýmsa leiki ásamt hinum ýmsu íþróttagreinum. Einnig verður farið í þau þjálfunarform sem tekin eru fyrir í bóklegu kennslunni og nemendur fá tækifæri til að prufa hinar ýmsu þjálfunaraðferðir innan hvers þjálfunarforms.

Forkröfur

Engar

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- hvað almennt heilbrigði er
- mikilvægi hreyfingar hjá sínum aldurshóp
- góðs lífsstíls sem inniheldur hreyfingu
- mikilvægi upphitunar fyrir áreynslu og niðurlags eftir áreynslu
- fjölbreyttum þjálfunaraðferðum innan þols, styrks og liðleika
- uppbyggingu hreyfingarloftugerðar (tímaseðlagerð)

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- iðka fjölbreytta grunnþjálfun og beita mismunandi þjálfunaraðferðum til þess
- nota almenna og sérhæfða upphitun
- finna púls og nota púlsklukku rétt
- búa til skipulagðan og áhugaverðan tímaseðil

Hæfniviðmið

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

- nýta sér möguleika til hreyfingar í nánasta umhverfi og úti í náttúrunni
- nýta sér möguleika til að flétta hreyfingu í daglegt líf eftir bestu getu
- viðhalda eða bæta eigið líkamshreysti

Námsmat

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

Skólar

Fyrirmynd