

LÝÐH1GV02

Búið til: Sun, 08 Feb 2015 20:06:46 GMT

Titill

Lýðheilsa: æfingaskipulagsgerð og forvarnir

Skammstöfun

LÝÐH1GV02

Útgáfunúmer

27

Námsgrein

Lýðheilsa

Viðfangsefni

grunnáfangi verklegt

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

1

Einingafjöldi

2

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Bóklegi hlutinn: Farið verður nánar í æfingaskipulagsgerð fyrir þol og styrktarþjálfun. Nemendur eiga að gera æfingaprógramm sem framkvæmt er í ræktinni 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 utandyrar. 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 ...sem er metið með... skriflegum verkefnum og verklegri kennslu

Námsmat

Í áfanganum er leiðsagnarmat með símat alla önnina. Öll verkefni gilda til einkunnar. Nemendur þurfa einnig að standast mætingarkröfur áfangans

Skólar

Fyrirmynd