

LÝÐH1LB02

Búið til: Mon, 02 Jun 2014 15:32:43 GMT

Titill

Lýðheilsa 2 á starfsbraut

Skammstöfun

LÝÐH1LB02

Útgáfunúmer

7

Námsgrein

Lýðheilsa

Viðfangsefni

Lýðheilsa 2 á starfsbraut

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

1

Einingafjöldi

2

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

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:

- mikilvægi hreyfingar hjá sínum aldurshóp
- mikilvægi heilbrigðs lífsstíls sem inniheldur hreyfingu
- mikilvægi upphitunar fyrir áreynslu og niðurlags eftir áreynslu
- fjölbreyttum þjálfunaraðferðum innan þols, styrks og liðleika

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- skipuleggja æfingatíma sinn (upphitun, aðalhluti og niðurlag)
- iðka fjölbreytta grunnþjálfun og beita mismunandi þjálfunaraðferðum til þess
- setja sér raunhæf hreyfimarkmið

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

Áfanginn er verklegur og nemendur þurfa að standast mætingarkröfur hans.

Skólar

Fyrirmynd

