

LÝÐH1VÍ0₂

Búið til: Mon, 07 Feb 2022 13:07:24 GMT

Titill

Vetraríþróttir

Skammstöfun

LÝÐH1VÍ0₂

Útgáfunúmer

46

Námsgrein

Iýðheilsa

Viðfangsefni

Vetraríþróttir

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

1

Einingafjöldi

2

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Áfanginn samanstendur eingöngu af verklegri kennslu m.a. gönguskíðum, svigskíðum, snjóbrettum og annarri útiveru. Í áfanganum er lögð áhersla á fjölbreytta hreyfingu og fræðslu um þætti sem fólk þarf að hafa í huga þegar það stundar vetraríþróttir.

Forkröfur

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- mikilvægi hreyfingar fyrir heilsuna
- fjölbreyttum möguleikum til útiveru yfir vetrartímann
- búnaði sem þarf að hafa til að stunda ýmisskonar vetraríþróttir

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- iðka fjölbreyttar vetraríþróttir
- klæða sig eftir veðri
- þekkja takmörk sín í mismunandi veðri

Hæfniviðmið

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

- stunda óhefðbundnar íþróttir
- geta nýtt sér vetraraðstæður til líkamsræktar og heilbrigðra lífshátta s.s. göngu- og svigskíðaferðir

Námsmat

Skólar

Fyrirmynd