

LÝÐH2VÍ02

Búið til: Mon, 26 May 2014 15:20:04 GMT

Titill

Vetraríþróttir

Skammstöfun

LÝÐH2VÍ02

Útgáfunúmer

3

Námsgrein

Iýðheilsa

Viðfangsefni

Vetraríþróttir

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

2

Einingafjöldi

2

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Áfanginn samanstendur eingöngu af verklegri kennslu m.a. gönguskíðum, svigskíðum, fjallgöngu og annarri útiveru. Í áfanganum er lögð áhersla á fjölbreytta hreyfingu og fræðslu um þætti sem íþróttamenn þurfa að hafa í huga þegar þeir stunda 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
- það sé hægt að stunda fjallamennsku að vetri til eins og að sumri
- 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

Áfanginn er verklegur og nemendur þurfa að standast mætingarkröfur hans

Skólar

Fyrirmynd

