



## Áfangalýsing ML

<b>Titill:</b>	Hreyfing og heilsa
<b>Námsgrein:</b>	Hreysti
<b>Viðfangsefni:</b>	Grunnreglur íþróttá, hreyfing og heilsa
<b>Skammstöfun:</b>	HEIL1GH01
<b>Þrep:</b>	1
<b>Einingafjöldi:</b>	1
<b>Lýsing:</b>	Í áfanganum er unnið með grunnreglur helstu íþróttagreina með áherslu á hópleiki og samstarf nemenda. Farið verður sérstaklega í mikilvægi upphitunar og þolþjálfunar ásamt teygjuæfinga í lok tíma.
<b>Forkröfur:</b>	Engar
<b>Þekkingarviðmið:</b>	Nemandi skal hafa öðlast: <ul style="list-style-type: none"><li>• Færni í samskiptum í leik og starfi</li><li>• Þekkingu á grunnfærni í almennum íþróttum</li><li>• Þekkingu og skilning á mikilvægi upphitunar og teygjuæfinga</li><li>• Færni til þess að stunda sjálfstætt hreyfingu sér til heilsubótar</li></ul>
<b>Leikniviðmið:</b>	Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: <ul style="list-style-type: none"><li>• Heilbrigði og jafnvægi milli líkama og sálar</li><li>• Velferð og mikilvægi samspils hreyfingar og daglegs lífs</li><li>• læsi á samskipti milli samherja, mótherja og umhverfis</li><li>• sköpun og sjálfbærni í hreyfingu og heilsulæsi</li><li>• jafnrétti í leik og starfi</li><li>• lýðræði og efli þátttöku sína innan hóps í leik og starfi</li><li>• mannréttindum og sjálfbærni innan heilsueflandi verkefna</li></ul>
<b>Hæfniviðmið:</b>	Lögð er áhersla á að nemandi: <ul style="list-style-type: none"><li>• Læri samvinnu</li><li>• Fáir mikla hreyfingu</li><li>• Hafi gaman</li></ul>
<b>Námsmat</b>	Námsmat er útfært í kennsluáætlun.