



Áfangalýsing ML

Titill:	Hreyfing og heilsa
Námsgrein:	Hreysti
Viðfangsefni:	Kraft- og liðleikþjálfun í leik
Skammstöfun:	HEIL1KL01
Þrep:	1
Einingafjöldi:	1
Lýsing:	Í áfanganum er lögð áhersla á kraft- og liðleikþjálfun nemenda í formi leikja og hópíþrótta. Einnig verður farið yfir íþróttameiðsl og helstu ástæður þeirra. Farið verður yfir mikilvæga þætti þjálfunar sem koma að styrk og fá nemendur að kynnast æfingum sem byggja upp stoðkerfi líkamans, þeim kynnt rétt líkamsbeiting og fjölbreytni þeirra æfinga sem í boði eru. Nemendur fá einnig að kynnast liðleikþjálfun og mikilvægi hennar í heildarmyndinni.
Forkröfur:	Engar
Þekkingarviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast: <ul style="list-style-type: none">• þekkingu á stoðkerfi líkamans• færni í kraft- og liðleikþjálfun• þekkingu á hvernig hægt er að vinna með ofangreinda þætti í leik• færni til þess að stunda líkamsrækt með eigin líkamsþyngd og með lóð
Leikniviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: <ul style="list-style-type: none">• heilbrigði og jafnvægi milli líkama og sálar• velferð og mikilvægi samspils hreyfingar og daglegs lífs• læsi á samskipti milli samherja, mótherja og umhverfis• sköpun og sjálfbærni í hreyfingu og heilsulæsi• jafnrétti í leik og starfi• lýðræði og eflí þátttöku sína innan hóps í leik og starfi• mannréttindum og sjálfbærni innan heilsueflandi verkefna
Hæfniviðmið:	Lögð er áhersla á að nemandi: <ul style="list-style-type: none">• læra að hreyfa sig og hafa gagn og gaman af• læra að vinna í hóp og sjálfstætt• læra að nota eigin líkamsþyngd ásamt lóðum til kraft- og liðleikþjálfunar
Námsmat	Námsmat er útfært í kennsluáætlun.