



## Áfangalýsing ML

<b>Titill:</b>	Hreyfing og heilsa
<b>Námsgrein:</b>	Hreysti
<b>Viðfangsefni:</b>	Líkamsrækt og eigin þjálfun
<b>Skammstöfun:</b>	HEIL1LE01
<b>Þrep:</b>	1
<b>Einingafjöldi:</b>	1
<b>Lýsing:</b>	Á áfanganum er unnið með undirbúning fyrir eigin þjálfun nemenda. Nemendur þurfa þá að tileinka sér þær aðferðir og læra að nota þau tæki sem þarf til þess að geta stundað eigin þjálfun með jafnri og stígandi ákefð.
<b>Forkröfur:</b>	Engar
<b>Þekkingarviðmið:</b>	Nemandi skal hafa öðlast: <ul style="list-style-type: none"><li>- þekkingu og grunnfærni í eigin þjálfun og mati á eigin líkamsástandi</li><li>- þekkingu og skilning á mikilvægi upphitunar og teygjuæfinga</li><li>- þekkingu á markmiðasetningu</li></ul>
<b>Leikniviðmið:</b>	Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: <ul style="list-style-type: none"><li>- því að setja sér skammtíma og langtíma markmið</li><li>- því hvað felst í því að stunda sjálfstæða hreyfingu sér til heilsubótar</li><li>- mikilbægi markmiðasetningar við gerð æfingaplana</li></ul>
<b>Hæfniviðmið:</b>	Lögð er áhersla á: <ul style="list-style-type: none"><li>- að nemendur sýni sjálfstæði í vinnubrögðum</li><li>- að nemendur finni þá hreyfingu sem höfðar til þeirra</li><li>- að nemendur læri að þarfagreina með áherslur á markmiðasetningu og hreyfingu til heilsubótar</li></ul>
<b>Námsmat</b>	Námsmat er útfært í kennsluáætlun