



## Áfangalýsing ML

<b>Titill:</b>	Hreyfing og heilsa
<b>Námsgrein:</b>	Hreysti
<b>Viðfangsefni:</b>	Eigin þjálfun
<b>Skammstöfun:</b>	HEIL2EP01
<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>• færni í að setja sér skammtíma og langtíma markmið</li><li>• þekkingu og grunnfærni í eigin þjálfun</li><li>• þekkingu og skilning á mikilvægi upphitunar og teygjuæfinga</li><li>• færni til þess að stunda sjálfstæða hreyfingu sér til heilsuþótar</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 eflri 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: sýna sjálfstæði í vinnubrögðum skipuleggja sig fá mikla hreyfingu finna þá hreyfingu sem höfðar til nemanda ná árangri og hafa gaman
<b>Námsmat</b>	Námsmat er útfært í kennsluáætlun