



## Áfangalýsing ML

<b>Titill:</b>	Hreyfing og heilsa
<b>Námsgrein:</b>	Hreysti
<b>Viðfangsefni:</b>	Líkamsrækt og heilsuvernd
<b>Skammstöfun:</b>	HEIL2LÍ01
<b>Þrep:</b>	1
<b>Einingafjöldi:</b>	1
<b>Lýsing:</b>	Í áfanganum er lögð áhersla á fjölbreytta upphitun, leiki og svo almenna líkamsrækt. Nemendur fá að kynnst ólíkum æfingum sem byggja á uppbyggingu þols-, liðleika- og styrkar. Einnig er lögð áhersla á heilsuvernd og fá nemendur að kynnst aðferðum sem stuðla að heilbrigðum lífsstíl.
<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>• sjálfstæð vinnubrögð í líkamsrækt</li><li>• þekkingu og skilning á mikilvægi allra þætti þjálfunar s.s, upphitun, þjálfun og teygjur</li><li>• þekkingu á heilbrigðum lífsstíl</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>• læra að stunda líkamsrækt á eigin forsendum</li><li>• fá mikla hreyfingu</li><li>• læra að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl</li></ul>
<b>Námsmat</b>	Námsmat er útfært í kennsluáætlun.