FRAMHALDSSKÓLINN
Í AUSTUR-SKAFTAFELLSSÝSLU

Áfangalýsing FAS

Titill	Íþróttir og heilsurækt
Námsgrein:	heilsufræði
Viðfangsefni:	Almenn líkamsrækt
Skammstöfun:	HEIF1AL01
Þrep:	1
Einingafjöldi:	1
Lýsing:	Nemendur skipuleggja sína íþróttaþjálfun/heilsurækt sjálf, setja sér markmið, gera æfingaáætlun og skipuleggja mælingar á þeim þáttum sem best eru til þess fallnir að meta árangur æfinganna. Nemendur æfa síðan eftir sinni áætlun, framkvæma mælingar og endurmeta markmiðin eftir því sem fram líður. Nemendur velja sér þá íþrótt/heilsurækt sem þeir kjósa sér.
Forkröfur:	HEIF1GR03 og HEIF1FR03
Þekkingarviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • uppsetningu æfingaáætlana • markmiðasetningu • helstu möguleikum til að meta og mæla árangur
Leikniviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • útbúa æfingaáætlun fyrir sjálfan sig • setja sér raunhæf og mælanleg markmið • framkvæma mælingar til að meta árangur af sínum æfingum
Hæfniviðmið:	Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • skipuleggja sína eigin æfingaáætlun útfrá sínum eigin kröfum og markmiðum • setja sér raunhæf og mælanleg markmið og geti endurskoðað og bætt við eftir því sem við á samhliða æfingum sínum • mæla og meta árangur af sínum æfingum og æfingaáætlun og nýta mælingarnar til að uppfæra markmið sín og bregðast þannig við niðurstöðunum • bregðast við óvæntum breytingum sem geta komið upp, s.s. meiðslum o.fl.,og þannig endurskipulagt áætlanir sínar ef þess þarf
Námsmat	Námsmat er útfært í kennsluáætlun í samræmi við skólanámskrá.