FRAMHALDSSKÓLINN
Í AUSTUR-SKAFTAFELLSSÝSLU

Áfangalýsing FAS

Titill	Heilsufræði - Fjölbreytt heilsurækt
Námsgrein:	heilsufræði
Viðfangsefni:	Fjölbreytt Heilsurækt
Skammstöfun:	HEIF1FR02
Þrep:	1
Einingafjöldi:	2
Lýsing:	Áfanginn er bæði verklegur og bóklegur, með markvissri fræðslu um líkams- og heilsurækt. Nemendur fá tækifæri til að prófa fjölbreyttar aðferðir í þjálfun. Áhersla er lögð á að nemendur finni hreyfingu sem hentar þeirra getu og áhuga. Einnig er veitt markviss fræðsla um forvarnagildi líkams- og heilsuræktar og hvatning til heilbrigðari lífsháttа.
Forkröfur:	Engar
Þekkingarviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • forsendum og áhrifum þjálfunar á líkama og heilsu • að reglubundin líkamsrækt er grunnur að góðri líkamshreysti • mikilvægi upphitunar, úthalds-, styrktar- og liðleikaþjálfunar • leiðum til að nýta líkams- og heilsurækt í daglegum athöfnum • æfingum sem bæta líkamsstöðu og hvernig beita á líkamanum rétt • fjölbreytilegum aðferðum til heilsuræktar • mikilvægi andlegrar, félagslegrar og líkamlegrar vellíðunar
Leikniviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • auka úthald sitt, styrk og liðleika með fjölbreyttum aðferðum sem henta • stunda æfingar og hreyfingu sem stuðla að bættri líkamsbeitingu • stunda þjálfun og hreyfingu sem hefur áhrif á jákvæða upplifun og viðhorf til líkams- og heilsuræktar • beita samvinnu sem stuðlar að tillitssemi og hvatningu • nýta sér undirstöðuatriði líkamsbeitingar
Hæfniviðmið:	Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • styrkja jákvæða sjálfsmynd með þátttöku í almennri heilsurækt, leikjum og útiveru sem metið er með virkni, hugarfari og mætingu nemandans • gera sér grein fyrir gildi samvinnu í leik og keppni • sýna öðrum virðingu við leik, nám og störf • glíma við fjölbreytt verkefni sem snúa að alhliða hreyfingu, líkams- og heilsurækt • nýta sér möguleika í að flétta reglubundna hreyfingu í daglegt líf og starf

	• nýta sér möguleika til heilsuræktar í nánasta umhverfi og úti í náttúrunni
Námsmat	Námsmat er útfært í kennsluáætlun í samræmi við skólanámskrá.