FRAMHALDSSKÓLINN
Í AUSTUR-SKAFTAFELLSSÝSLU

Áfangalýsing FAS

Titill	Heilsufræði - Grunnþættir íþrótta
Námsgrein:	heilsufræði
Viðfangsefni:	Grunnþættir íþrótta
Skammstöfun:	HEIF1GR02
Þrep:	1
Einingafjöldi:	2
Lýsing:	Grunnatriði líkams- og heilsuræktar eru kynnt. Nemendur læra að velja æfingar sem auka þol, styrk og liðleika. Þeir fá einnig innsýn í helstu íþróttagreinar og almenna þrekþjálfun. Auk þess fá nemendur fræðslu um algengustu íþróttameiðsl og heilbrigðan lífsstíl, þar á meðal mikilvægi góðs mataræðis.
Forkröfur:	Engar
Þekkingarviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • mikilvægi upphitunar, liðleikaþjálfunar og styrktar þjálfunar • fjölbreytni allra þátta til eflingar líkama og heilsu • þoli, uppbyggingu þess og mismunandi þolþjálfun • forsendum og áhrifum þjálfunar á líkama og heilsu • neikvæðum áhrifum ávana- og vímuefna á líkamann
Leikniviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • skipuleggja líkamsþjálfun • velja mataræði með tilliti til líkamlegrar hreyfingar og lífstíls • velja æfingar sem byggja upp þol, styrk og liðleika
Hæfniviðmið:	Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • skipuleggja sína eigin þjálfun með það að markmiði að bæta líkamlega og andlega heilsu • stunda heilbrigðan lífsstíl hvað varðar mataræði, svefn og hvíld • mæla og meta eigið þol, styrk og liðleika • skipuleggja og leysa af hendi verkefni sem snúa að eigin heilsueflingu
Námsmat	Námsmat er útfært í kennsluáætlun í samræmi við skólanámskrá.