FRAMHALDSSKÓLINN
Í AUSTUR-SKAFTAFELLSSÝSLU

Áfangalýsing FAS

Titill	Almenn heilsurækt
Námsgrein:	íþróttir
Viðfangsefni:	Almennar íþróttir
Skammstöfun:	ÍÞRÓ1AÍ03
Þrep:	1
Einingafjöldi:	3
Lýsing:	Áfanginn er verklegur með markvissri fræðslu um líkams- og heilsurækt. Nemandinn spreytir sig á fjölbreyttum aðferðum þol-, styrktar- og liðleikaþjálfunar. Áfanginn er ætlaður nemendum á sérnámsbraut og er því einstaklingsmiðaður. Lögð er áhersla á að nemandi finni hreyfingu við sitt hæfi út frá getu og áhuga.
Forkröfur:	Engar
Þekkingarviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • leikreglum í helstu íþróttagreinum • hvað almennt heilbrigði er • mikilvægi hreyfingar • mikilvægi upphitunar fyrir áreynslu og niðurlags eftir áreynslu • fjölbreyttum þjálfunaraðferðum innan þols, styrks og liðleika
Leikniviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • stunda helstu íþróttagreinar • framkvæma úthalds-, styrktar- og liðleikaæfingar • skipuleggja æfingatíma sinn (upphitun, aðalhluti og niðurlag) • setja sér raunhæf hreyfimarkmið
Hæfniviðmið:	Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • viðhalda og/ eða bæta líkamlega heilsu • nýta sér möguleika til hreyfingar í nánasta umhverfi og úti í náttúrunni
Námsmat	Námsmat er útfært í kennsluáætlun í samræmi við skólanámskrá.