



Nr.: GAT-115	<b>Menntaskólinn í Kópavogi</b>	
Útgáfa: 01		
Dags.: 13.02.2019		
Höfundur: GV		
Sampykkt: MF		
Síða 1 af 2	<b>Áfangalýsing ÍPRÓ1AA01</b>	

<b>Búið til – útg.</b>	30. júní 2015
<b>Námsgrein</b>	Íþróttir
<b>Titill</b>	Íþróttir
<b>Skammstöfun</b>	ÍPRÓ1AA01
<b>Viðfangsefni</b>	íþróttir
<b>Staða áfanga</b>	Sampykkt af skóla
<b>Prep áfanga</b>	1
<b>Einingafjöldi áfanga</b>	1
<b>Lýsing áfanga</b>	Áfanginn byggist upp á alhliða hreyfingu og heilsurækt þar sem nemendur stunda hreyfingu við hæfi. Áhersla er lögð á að nemendur spreyti sig á fjölbreyttum æfingum sem byggja upp þol, styrk og liðleika. Áhersla er lögð á að nemendur átti sig á mikilvægi hreyfingar á andlega, líkamlega og félagslega líðan þeirra.
<b>Forkröfur áfanga</b>	
<b>Þekkingarviðmið</b>	<p><b>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mikilvægi almennrar heilsuræktar</li> <li>• markmiðssetningu og uppbyggingu þjálfunaráætlunar</li> <li>• mikilvægi rétttrar líkamsbeitingar</li> <li>• mismunandi þjálfunaraðferðum til eflingar líkama og heilsu</li> <li>• mikilvægi hreyfingar á andlega, félagslega og líkamlega heilsu og vellíðan</li> </ul>
<b>Leikniviðmið</b>	<p><b>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stunda æfingar sem auka þol, styrk og liðleika</li> <li>• stunda þjálfun og hreyfingu sem hefur áhrif á jákvæða upplifun og viðhorf til líkams- og heilsuræktar</li> <li>• nýta sér undirstöðuatriði líkamsbeitingar í sinni þjálfun</li> </ul>
<b>Hæfniviðmið</b>	<p><b>Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• velja líkamsrækt við hæfi</li> <li>• leysa af hendi verkefni sem snúa að skipulagi eigin þjálfunar</li> </ul>

Nr.: GAT-115	<b>Menntaskólinn í Kópavogi</b>	
Útgáfa: 01		
Dags.: 13.02.2019	<b>Áfangalýsing ÍPRÓ1AA01</b>	
Höfundur: GV		
Samþykkt: MF		
Síða 2 af 2		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• styrkja jákvæða sjálfsmynd og hugarfar með þátttöku í almennri líkams- og heilsurækt</li> <li>• glíma við fjölbreytt verkefni sem snúa að alhliða hreyfingu, líkams- og heilsuræktar.</li> </ul>
<b>Námsmat</b>	Lögð er áhersla á að nemendur mæti jafnt og þétt yfir alla önnina og byggist námsmat á því. Áfanginn er próflaus