

### Heilsuefling

Áfanginn fjallar um grunnþætti almennrar heilsueflingar. Hvatt er til alhliða hreyfingar og heilsuræktar með áherslu á að bæta líkamlegt- andlegt- og félagslegt ástand nemenda. Kynntir verða ýmsir möguleikar til heilsueflingar ásamt fjölbreyttum þjálfunaraðferðum sem aukið geta úthald, styrk og líkamlegt atgervi. Áfanginn byggist á einstaklingsmiðaðri nálgun á almennri heilsurækt og fá nemendur að móta sína eigin heilsueflingarstefnu í samráði við kennara. Kennsla í heilsueflingu fer fram í Íþróttahúsi fatlaðra Reykjavík, Hátúni 14.

#### Nemandi skal hafa aflað sér almennrar þekkingar og skilnings á:

- mikilvægi almennrar heilsueflingar
- mikilvægi hreyfingar með tilliti til heilsueflingar og vellíðunar
- alhliða styrktaræfingum
- hvernig bæta megi úthald og þrek
- áhrifum þjálfunar á líkama og heilsu

#### Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- tileinka sér fjölbreytta líkamspjálfun
- setja sér raunhæf markmið varðandi heilsueflingu og hreyfingu
- framkvæma alhliða upphitun
- læra á helstu tæki í tækjasal
- tileinka sér jákvæð viðhorf til líkams- og heilsuræktar
- taka þátt í hreyfingu og æfingum sem stuðla að bættri líkamsbeitingu

#### Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- finna leiðir til að gera heilsueflingu að sjálfsögðum hlut í daglegu lífi
- skipuleggja og leysa af hendi verkefni sem snúa að eigin heilsueflingu
- stunda æfingar og leiki sem viðhalda og bæta líkamlega-, andlega- og félagslega heilsu

**Námsmat:** Byggist á ástundun og virkni