

<b>Kennari:</b>	<b>Jón Arnar Stefánsson</b>
<b>Áfangi/fag:</b>	<b>ÍPRÓ1CC01 - Heilsuefning</b>

### Stutt lýsing

Áfanginn fjallar um grunnþætti almennrar heilsuefningar. Hvatt er til alhliða hreyfingar og heilsuræktar með áherslu á að bæta líkamlegt- andlegt- og félagslegt ástand nemenda. Kynntir verða ýmsir möguleikar til heilsuefningar 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 heilsuefningarstefnu í samráði við kennara.

### Markmið (námsmarkmið og viðmið um þekkingu, leikni og hæfni)

#### Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- mikilvægi almennrar heilsuefningar
- mikilvægi hreyfingar með tilliti til heilsuefningar og vellíðunar
- alhliða styrktaræfingum
- áhrifum þjálfunar á líkama og heilsu

#### Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- tileinka sér fjölbreytta líkamsþjálfun
- 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

#### Hæfniviðmið

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

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

### Námsmat

Námsmat byggir á ástundun og virkni í tímum.

**Ástundun:** 80%

**Virkni:** 20%