



Áfanganúmer: ÍPRÓ1AAO2

Prep: 1

Einingar: 2

Forkröfur: Engin

Lýsandi heiti: Íþróttir og heilsurækt

Áfangalýsing:

Kennt er í íþróttahúsi Menntaskólans í Reykjavík og nágrenni, tvær kennslustundir á viku. Kennsla byggist upp á lotum þar sem nemendur vinna ýmist öll saman eða er skipt í hópa. Við skólann er einnig tækjasalur þar sem nemendum er leiðbeint um notkun þrektækja og lóða.

Lögð er áhersla á alhliða hreyfingu innan- og utandyra með mikilvægi upphitunar-, þol-, styrktar-, snerpu- og liðleikþjálfunar í huga.

Til að ná settum markmiðum eru notaðar fjölbreyttar aðferðir. Með hópverkefnum, boltaleikjum, dansi og ýmiskonar öðrum leikjum er félagsþroski og samvinna nemenda eflað. Nemendum eru kynntar ýmsar íþróttageinar eftir fremsta megni og jafnvel fengnir utanaðkomandi aðilar til þess.

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa aflað sér almennar þekkingar og hafa skilning á:

- mikilvægi upphitunar, þol-, styrktar-, snerpu og liðleikþjálfunar
- mikilvægi þess að efla bæði líkamlegan og andlegan styrk með fjölbreyttri og markvissri hreyfingu
- mikilvægi viðeigandi klæðnaðar við íþróttaiðkun innan- sem utandyra
- samvinnu og tillitssemi
- grunnsporum í gömlum íslenskum og erlendum dönsum ásamt hópönsum
- mikilvægi hvíldar og slökunar

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- tileinka sér fjölbreyttar leiðir til upphitunar-, þol-, styrktar-, snerpu- og liðleikþjálfunar
- finna leiðir til þess að efla bæði líkamlegan og andlegan styrk
- sinna hreyfingu við mismunandi aðstæður á öllum árstíðum.
- stunda æfingar og hreyfingu sem stuðlar að bættri líkamsbeitingu
- taka þátt í leikjum og æfingum sem efla jákvæða upplifun og viðhorf dansa gamla íslenska og erlenda dansa og hópðansa

Hæfniviðmið

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

- skipuleggja og leysa af hendi verkefni sem snúa að eigin heilsurækt
- skipuleggja og meta mismunandi aðferðir til upphitunar, þol-, styrktar-, snerpu- og liðleikþjálfunar

- stunda útivist við mismunandi aðstæður
- leysa af hendi æfingar og leiki sem viðhalda og bæta líkamlega-, andlega- og félagslega þætti
- geta unnið með öðrum nemendum s.s. í hópverkefnum, boltaleikjum og dansi

Þessi hæfniviðmið eru skoðuð m.a. með nokkrum reglulegum mælingum á hverri önn auk þess sem fylgst er vel með vinnuframlagi í tímum

Mat á hæfniviðmiðum

Nemendur fá einkunn bæði í lok haust- og vorannar. Stærstur hluti námsmats byggist á mætingu nemenda, sem skráð er í Innu. Einnig er metið framlag nemenda í tímum sem og framkoma þeirra. Þá er horft til þess hversu vel nemandi sinnir því að hafa meðferðis viðeigandi fatnað, innan- og utandyra og háð veðri. Ekki eru verkleg skyldupróf en þó er tímataka í Tjarnarhlaupi (2000 m) sem getur gilt til hækkunar.