



Áfanganúmer: ÍPRÓ1AB02

Prep: 1

Einingar: 2

Forkröfur: ÍPRÓAA02

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 nemendur kynnast í auknum mæli þjálfun í tækjasal og fá leiðbeiningar um notkun þrekkækja og lóða. Lögð er áhersla á alhliða hreyfingu innan- og utandyra með mikilvægi upphitunar-, þol-, styrktar-, snerpú- og liðleikþjálfunar í huga. Ætlast er til að nemendur læri að beita sjálfstæðum og öguðum vinnubrögðum. Til að ná settum markmiðum eru notaðar fjölbreyttar aðferðir. Með hópverkefnum, boltaleikjum, dansi og ýmskonar öðrum leikjum er félagsþroski og samvinna nemenda eflað. Nemendum eru kynntar ýmsar íþróttagreinar eftir fremsta megni og jafnvel fengnir utanaðkomandi aðilar til þess.

Þekkingarviðmið

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

- mikilvægi fjölbreyttra þjálfunaraðferða allra grunnþáttanna og sjálfstæðra vinnubragða
- mikilvægi þess að efla bæði líkamlegan og andlegan styrk með fjölbreyttri og markvissri hreyfingu
- mikilvægi viðeigandi klæðnaðar við íþróttaiðkun innan- sem utandyra.
- mikilvægi útivistar og möguleikum sem bjóðast til hreyfingar utandyra
- samvinnu og tillitssemi
- forvarnargildi líkams- og heilsuræktar
- gömlum íslenskum og erlendum dönsum, samkvæmis- og hópönsum
- mikilvægi hvíldar og slökunar

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- þjálfra grunnþættina á markvissan og fjölbreyttan hátt ásamt því að öðlast leikni í að vinna sjálfstætt
- finna leiðir til þess að efla bæði líkamlegan og andlegan styrk og setja sér raunhæf markmið
- búa sig undir útivist við mismunandi aðstæður með breytilegri ákefð
- stunda æfingar og hreyfingu sem stuðlar að bættri líkamsbeitingu
- taka þátt í leikjum og æfingum sem efla jákvæða upplifun og viðhorf til heilbrigðs lífsstíls
- dansa gamla íslenska og erlenda dansa, samkvæmis- 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 og velja líkamsrækt við hæfi
- skipuleggja og meta mismunandi aðferðir til upphitunar, þol-, styrktar-, snerpu- og liðleikabjálfunar
- finna hæfilegt æfingaálag og geta sett sér skammtíma- og langtíma markmið
- 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
- þekkja muninn á mismunandi dansaðferðum

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.