



# Námsáætlun

**LÝÐH1hl02 vorönn 2021**

**Kennari: Ingvar Arnarson og Petrún Björg Jónsdóttir**

## Markmið:

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- mikilvægi næringar og forvarna
- áhrifum líkams- og heilsuræktar á andlega og líkamlega vellíðan
- helstu þjálfunaraðferðum
- mikilvægi úthalds- styrktar- og liðleikþjálfunar
- búnaði og tækjum sem er hægt að nýta sér til heilsueflingar

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- búa til sitt eigið æfingarprógramm
- nýta búnað og tæki til að safna upplýsingum um eigin heilsu og bæta heilsulæsi sitt.
- beita mismunandi aðferðum til að mæla þol, styrk og liðleika

Hæfniviðmið

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

- tengja saman næringu, líkamsrækt og forvarnir sem er metið með verkefnum, prófum og ástundun
- nýta heilsulæsi sitt til að nálgast upplýsingar og nýta sér þær til að efla og viðhalda góðri heilsu sem er metið með verkefnum, prófum og ástundun

Vika	Yfirferð	Próf /Verkefni	
01. 24.-26. feb.	Heilsuefandi framhaldsskóli	Hvað er lýðheilsa?	
02. 1.-5. mars	Fæðubótarefni	Verkefni 1	
03. 08-12. mars	Tískufyrirbæri tengd efni	Verkefni 2	Úrsagnareindagi 9. mars.
04. 15.-19 mars	Forvarnarvika	Skýrsla: Mæta í opinn tíma í líkams- og heilsurækt	Námsmatsdagur 19. mars
05. 22.-26. mars	Heilsuvera	Verkefni	Miðannamat
29. mars-6. apríl	<b>Páskafrí</b>		
06. 07.-09. apríl	SMART – Svefn og næring	Svefn og næring Skila skýrslu!	
07. 12.-16. apríl	Hjartavernd - Sykur	hjartavernd Sykurmagn verkefni	
08. 19.-23. apríl	Umhverfisvænn lífstíll/Könnun	Verkefni	Sumardagurinn fyrsti 22. apríl
09. 26.-30. apríl	The game changers	Verkefni	
10. 03-07. maí	Snjallforrit	Snjallforrit	



11. 10.-14. maí	Snjallforrit	Snjallforrit	Uppstigningardagur13. maí
12. 17.-18. maí	Snjallforrit/slökun/samantekt		

**Próf eru 19. og 20 maí. Sjúkrapróf 21. Maí.**

**Námsmat:**

**Nemandi þarf að fá lágmarkseinkunn til að standast áfangann.**

Verkefni 1 og 2 5%

Skýrsla og mæting í opinn tíma í líkams- og heilsurækt 20%

SMART 10%

Svefnfyrirlestur 5%

Sykurmagn 7,5%

Hjartavernd 5%

Snjallforrit 22,5%

Könnun 20%

Ástundun og virkni 5%

Þar sem er lokapróf þurfa nemendur að fá a.m.k. 4,5 í einkunn til að standast áfangann.

Allir nemendur þurfa a.m.k. 5,0 í lokaeinkunn til að standast áfangann.

Kennari áskilur sér rétt til frávika frá kennsluáætlun

Munið að fylgjast með upplýsingum um áfangann á Innu.

**Ingvar Arnarson og Petrún Bj. Jónsdóttir**