

## LÍKA 2AA01.

### Líkamsrækt 1.

Áfanginn er byrjendaáfangi í líkamsrækt.

**Stutt lýsing á efni áfangans:**

Áfanginn inniheldur bóklegt og verklegt nám. Lögð er áhersla á fjölbreyttar þjálfunaraðferðir ásamt réttri líkamsbeitingu. Fjallað er um mikilvægi styrks fyrir stoðkerfi líkamans og á verklega og fræðilega þætti styrktarþjálfunar. Mikilvægi liðleika og liðleikaþjálfunar og áhrif þess á vöðva og liðamót. Markvissa fræðslu um forvarnargildi líkams og heilsuræktar og neikvæð áhrif vímuefna á líkamann. Fræða nemendur um mikilvægi þess að hlúa að bættri andlegri, líkamlegri, jafnt og félagslegri vellíðan sinni til framtíðar

**Nokkur lykilhugtök áfangans:**

Hreyfing, þol, styrkur, liðleiki, hraði, snerpa, samvinna, skyndihjálp, forvarnir, andleg heilsa.

**Námsmat:**

1. Mæting (1 klst. í töflu auk 7x 30 mín) gildir 60%
2. Bóklegt próf 40%. Nemendur verða að ljúka bóklegu prófi og ná 4.5 að lágmarki

Nemandi þarf að ná lágmarkseinkunn í báðum námsmatsþáttunum til að standast áfangann. Við mat á ástundun og kennaraeinkunn mun er tekið tillit til framfara, framkomu, vinnu og virkni í tímum og hvort nemendur hafa lagt sig fram um að bæta form sitt og líkamsástand. Nemandi þarf að ná lágmarkseinkunn í báðum námsþáttunum til að standast áfangann.

---