

LÍKA2CF01

Lífsstíll og heilsa.

Áfanginn er valáfangi í kjarna á öllum brautum.

Undanfarar: Nemendur þurfa að hafa lokið eftirfarandi áföngum: LÍKA2AA01 og einhverjum B-áfanganna sem í boði eru.

Stutt lýsing á efni áfangans:

Áfanginn er eingöngu verklegur og miðar að því að bæta líkamlega og andlega heilsu nemenda. Einnig er leitast við að upplýsa og benda nemendum á leiðir hvernig hægt er að nota mismunandi aðstöðu/ aðferðir til betri heilsu. Í einhverjum tilfellum gætu nemendur þurft að greiða fyrir þjónustu sem við fáum frá öðrum leiðbeinendum.

Nokkur lykilhugtök áfangans:

Hreyfing, þol, styrkur, liðleiki, samvinna, fjölbreytni.

Námsmat:

1. Mæting (1og 1/2 klst. í töflu) gildir 70%
2. Ástundun og kennaraeinkunn 30%.

Við mat á ástundun og kennaraeinkunn 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.
