

Fitness og hreysti 2008-2009

Kennarar: Helgi Jens
Lárus Viðar

Ekki þarf alltaf að vera inni íþróttahúsum eða líkamsræktarstöðvum til að hreyfa sig og komast í gott form. Hægt er að nota náttúruna og umhverfið í kring til að gera hreyfinguna fjölbreytta, skemmtilega og árangursríka.

Hreyfingarskortur er talinn einn helsti áhættuþáttur sjúkdóma í nútímasamfélagi. Þeir sem að stunda íþróttir eða líkams- og heilsurækt í æsku eru líklegri til að halda því við á fullorðinsárunum. Ekki eru allir sem hafa gaman af keppnisíþróttum eða boltaíþróttum og hentar þeim aðilum mjög vel að stunda líkams- og heilsurækt á eigin vegum eða með öðrum.

Markmið:

Að nemandi

- ✓ Læri mismunandi æfingaaðferðir
- ✓ Kunni að beita líkamanum rétt við erfiðar aðstæður
- ✓ Geri líkams- og heilsurækt að lífsstíl
- ✓ Fá góða og fjölbreytta hreyfingu

Kennsluaðferðir og leiðir að markmiðum

Kennslan fer aðalega fram utandyra og vinnur nemandi með eigin líkamspyngd. Kennslan verður á hárrí ákefð. Hitað verður vel upp fyrir hvern tíma og nemendum kenndar mismunandi upphitunaraðferðir. Kenndar verða fjölbreyttar æfingar sem framkvæmdar verða í náttúrunni. Fá áhöld verða notuð heldur stuðst við það sem hendi er næst utandyra.

Námsgögn

Enginn

Námsmat

Mæting, virkni og áhugi.

