

Líkams- og heilsurækt (Olympus) fyrir 9 - 10.bekk 2008-2009



Kennarar: Helgi Jens Hlíðdal
Lárus Viðar Stefánsson

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. Líkams- og heilsurækt á líkamsræktarstöðvum er líka mjög góð viðbót samhliða öðrum íþróttagreinum til að bæta þol og líkamsstyrk.

Markmið:

Að nemandi

- ✓ Læri á líkamsræktartæki í sal
- ✓ Kunni að beita líkamanum rétt í tækjunum
- ✓ Fáí sjálfstraust til að sækja líkamsræktarstöðvar
- ✓ Geri líkams- og heilsurækt að lífsstíl

Kennsluaðferðir og leiðir að markmiðum

Kennslan fer fram í líkamsræktarstöðinni í Olympus. Upphitun er mikilvægur þáttur í öllum íþróttum hvort sem er í keppnis- eða almenningsíþróttum og svo er einnig í þessum áfanga. Hitað verður vel upp fyrir hvern tíma og nemendum sýndar nokkrar aðferðir við að hita upp fyrir komandi átök. Farið verður í líkamsræktartæki í salnum og fá nemendur prógramm frá kennara sem þeir fara eftir og skrá niður endurtekningar og þyngdir sem þeir lyfta. Einnig verður létt kynning á mælingum tengdum t.d. þyngd, líkamsstyrk, snerpu og hvernig mæld er fituprósentu líkamans.

Námsgögn

Tæki og aðbúnaður tengdur líkams- og heilsurækt.

Námsmat

Mæting, virkni, áhugi og framfarir í tímum.

