

Aerobics och motion A

Lokal kurs inrättad 2004-04

Ämne: Idrott och hälsa

Kurskod: IDH1504

Poäng: 50

Mål

Mål för kursen

Kursen skall ge grundläggande kunskaper i träningslära och kost.

Vidare ska kursen ge eleverna exempel olika typer av aerobics- och motionsprogram.

Kursen skall även ge kunskaper om hur man lägger upp och leder ett träningsprogram.

Mål som eleverna skall ha uppnått efter avslutad kurs

Eleven skall efter avslutad kurs:

- Kunna instruera ett enkelt aerobicspass.
- Kunna planera egen och andras träning.
- Ha förbättrat sin träningsstatus.
- Ha kännedom om grundläggande näringslära och kostens betydelse.
- Ha kännedom om vanliga skador inom aerobics och motion samt hur man förebygger dessa.
- Ha kännedom om hur man genomför enklare konditionstester.

Rektor

Anders Torstensson
Namnförtydligande

Betygskriterier

Kriterier för betyget Godkänd (G)

- Eleven har god kännedom om olika typer av aerobics- och motionsprogram.
- Eleven leder och instruerar, med viss handledning, ett enkelt aerobicspass.
- Eleven redogör för musikens uppbyggnad samt musikens betydelse för aerobicspasset.
- Eleven utför eller instruerar de styrke- och stretchövningar som ingår i ett aerobics-program på ett tekniskt korrekt sätt.
- Eleven planerar sin egen grundläggande träning.
- Eleven redogör för huvuddragen i rörelseapparatens anatomi och funktion.
- Eleven redogör för kostens betydelse.
- Eleven redogör för de vanligaste skadorna inom aerobics och motion samt hur man förebygger dessa.
- Eleven genomför enklare konditionstester.

Kriterier för betyget Väl Godkänd (VG)

- Eleven instruerar utan handledning delar av ett enkelt aerobicspass.
- Eleven använder, med viss handledning, musiken som ett redskap.
- Eleven planerar sin egen och andras träning.
- Eleven testar en persons kondition på valfritt passande sätt.

Kriterier för betyget Mycket Väl Godkänd (MVG)

- Eleven komponerar, instruerar och leder, utan handledning, ett enkelt aerobicspass.
- Eleven använder självständigt musiken som ett redskap i träningen ("är rätt i musiken").