

Idrott och friskvård

Lokal kurs inrättad 2000-08

Ämne: Idrott och hälsa

Kurskod: IDH1502

Poäng: 100

Mål

Mål för kursen

Kursen skall

- Utveckla elevernas förmåga i grundläggande friskvård med koppling till idrottens idé.
- Ge eleverna kunskaper i hälsofrågor utifrån ett friskvårds- eller idrottsperspektiv.

Mål som eleverna skall ha uppnått efter avslutad kurs

Rektor

Namnförtydligande

Betygskriterier

Kriterier för betyget Godkänd (G)

- Känna till idrottens roll i folkhälsoarbetet.
- Känna till enklare hälsotester.
- Känna till olika hälsomodeller.
- Ha kännedom om vad som påverkar vår hälsa.
- Känna till kroppens anatomi och fysiologi.
- Förstå våra levnadsvanor och hur de påverkar fritiden.
- Under handledning genomföra ett motions-/avspänningsprogram.

Kriterier för betyget Väl Godkänd (VG)

- Med hjälp redogöra för idrottens folkhälsoarbete.
- Med hjälp kunna genomföra enklare hälsotester.
- Beskriva olika hälsomodeller.
- Redovisa kunskap som påverkar vår hälsa.
- Ha god insikt i kroppens anatomi och fysiologi.
- Förstå och förklara hur levnadsvanorna påverkar vår fritid.
- Behjälpligt kunna genomföra ett motions-/avspänningsprogram med en grupp.

Kriterier för betyget Mycket Väl Godkänd (MVG)

- Muntligt redogöra för idrottens folkhälsoarbete.
- Ha goda kunskaper om hälsotester och själv kunna genomföra sådana.
- Ha fördjupad insikt i och redogöra för vad som påverkar vår hälsa.
- Kunna förklara kroppens anatomi och fysiologi, muntligt och skriftligt.
- På egen hand planera och genomföra ett motions-/avspänningsprogram.
- Göra ett projektarbete angående friskvård inom ett avgränsat område.