

## Líkamsrækt og lífsstíll

**Kennari:** Vilberg Marinó

### **Markmið:**

- Að nemandinn upplifi hreyfingu á jákvæðan hátt.
- Að nemandinn fái fræðslu varðandi holla fæðu og hvað ber að varast.
- Að nemandinn fái fræðslu um holla lífshætti
- Að nemandinn geti farið í tækjasal og kunni að nota tækin.
- Að nemandinn sé sáttur við sitt líkamlega atgervi.
- Að nemendur geri hreyfingu að lífsstíl.

**Fyrirkomulag:** Tvær kennslustundir á viku 40 mín í hvort skipti.

Nemendur halda lífsstíls dagbók. Kennsla fer að mestu fram í tækjasal en í upphafi og lok annar eru gerðar lífstíls mælingar og farið yfir matarræði og fleira sem hefur áhrif á lífsstíl.