

AÍÞR1AÍ03

Búið til: Mon, 15 Jun 2015 10:59:01 GMT

Titill

Afreksíþróttapjálfun

Skammstöfun

AÍÞR1AÍ03

Útgáfunúmer

1

Námsgrein

Afreksíþróttir

Viðfangsefni

Afreksíþróttir

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

1

Einingafjöldi

3

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Nemendur stunda markvisst og skipulega afrekspjálfun í íþrótt sinni 3-4x í viku með sérhæfðum þjálfara eða fagaðila. Í þessum áfanga er sérstök áhersla lögð á fjölbreyttar og krefjandi æfingar sem nemendur fá að kynnst og læra.

Forkröfur

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- mikilvægi þess að þjálfun sé markviss og skipulögð til að ná árangri
- líkamlegu formi og hvernig það er þjálfað markvisst og skipulega
- hvað markmið séu og hvernig þau eru byggð upp til skemmri tíma
- uppsetningu og innihaldi æfingadagbóka
- hvernig þjálfunaráætlun er uppbyggð
- ýmsum mikilvægum æfingum, s.s. endurheimtaræfingum, fyrirbyggjandi æfingum og sérhæfðum líkamlegum æfingum.

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- setja upp heilsteypa markmiðaaætlun til skemmri tíma
- meta líkamlegt form sitt
- læra að þekkja kosti og galla sína sem íþróttamaður í þeirri íþróttagrein sem hann iðkar
- framkvæma fjölbreytt og öðruvísi hreyfiform við endurheimt og viðhald líkamlegrar getu
- setja upp þjálfunaráætlun til skemmri tíma þar sem unnið er með þau markmið sem nemandi hefur sett sér.

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- nýta þjálfun sína sem best til að ná sem bestum árangri í íþrótt sinni
- útbúa sér markmiða- og þjálfunaráætlun til skemmri tíma sem tekur til mikilvægustu þátta þjálfunar út frá líkamlegu formi og getu viðkomandi

- framkvæma æfingaáætlun undir eftirliti kennara, þjálfara eða fagaðila sem nemandinn hefur gert með aðstoð kennara, þjálfara eða fagaðila.

Námsmat

Í áfanganum er viðhaft leiðsagnarmat með símati alla önnina. Öll verkefni gilda til einkunnar. Nemendur þurfa að uppfylla skilyrði um mætingu og virkni í tímum. Áfanginn er metinn út frá verkefnasilum, mætingu, virkni, færni og áhuga

Skólar**Fyrirmynd**