

AÍÞR2AÍ03

Búið til: Mon, 15 Jun 2015 11:09:41 GMT

Titill

Afreksíþróttapjálfun

Skammstöfun

AÍÞR2AÍ03

Útgáfunúmer

1

Námsgrein

Afreksíþróttir

Viðfangsefni

Afreksíþróttir

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

2

Einingafjöldi

3

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Nemendur stunda markvisst og skipulega afreksþjálfun í íþrótt sinni 3-4x í viku með sérhæfðum þjálfara eða fagaðila. Nemendur þurfa að skila inn eigin markmiðaaætlun fyrir önnina í upphafi. Þá þurfa nemendur að skila inn æfingadagbók eftir hverja viku. Í þessum áfanga er sérstök áhersla lögð á fjölbreyttar og krefjandi æfingar sem nemendur fá að kynnst og læra.

Forkröfur

AÍÞR1AÍ03

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
- markmiðsáætlun til lengri og skemmri tíma og hversu mikilvægt það er að setja sér mælanleg og raunhæf markmið
- uppbyggingu þjálfunaráætlunar til lengri og skemmri tíma
- mikilvægi fjölbreytileika í þjálfuninni, s.s. með endurheimtaræfingum, fyrirbyggjandi æfingum og sérhæfðum líkamlegum æfingum

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- setja upp heilsteypa markmiðaaætlun til lengri tíma
- meta líkamlegt form sitt með mælingum
- meta kosti og galla sína sem íþróttamaður í þeirri íþróttagrein sem þeir iðka
- útfæra og framkvæma sérhæfðar styrktaræfingar tæknilega séð rétt
- meta fjölbreytt og öðruvísi hreyfiform við endurheimt og viðhald líkamlegrar getu
- setja upp þjálfunaráætlun til lengri 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 lengri tíma sem tekur til mikilvægustu þátta þjálfunar út frá líkamlegu formi og getu viðkomandi
- framkvæma æfingaáætlun sem hann sjálfur hefur gert
- meta sjálfur líkamlegt ástand sitt og þannig haft áhrif á hvaða þjálfun er rétt á hverjum tíma
- geta tekið þátt í umræðum um viðfangsefnin á faglegan og uppbyggilegan hátt.

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