AÍÞR3AÍ03

Búið til: *Thu, 06 Aug 2015 08:33:27 GMT*

Titill
Afreksíþróttaþjálfun
Skammstöfun
AÍÞR3AÍ03
Útgáfunúmer
5
Námsgrein
Afreksíþróttir
Viðfangsefni
Afreksíþróttir
Staða
Samþykkt af skóla
Þrep
3
Einingafjöldi
3
Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla
Lýsing
Nemendur stunda markvisst og skipulega afreksþjálfun í íþrótt sinni 3-4x í viku undir handleiðslu þjálfara eða fagaðila. Nemendur þurfa að skila inn markmiðaáætlun til lengri tíma og fyrir önnina í upphafi. Nemendur þurfa að skila inn æfingadagbók eftir hverja viku. Í þessum áfanga er sérstök áhersla lögð á fjölbreyttar og öðruvísi æfingar en nemendur eru vanir.
Forkröfur
AÍÞR2AÍ03
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 sé þjálfað markvisst og skipulega
- markmiðaáætlun og hversu mikilvægt það er að setja sér mælanleg og raunhæf markmið til lengri og skemmri tíma
- uppbyggingu þjálfunarprógrams
- mikilvægi fjölbreytileika og kynnast öðruvísi hreyfiformum t.d. við endurheimt og viðhald líkamlegrar getu

Leikniviðmið
Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- setja upp heilsteypta markmiðaáætlun
- meta líkamlegt form sitt
- meta kosti og galla sína sem íþróttamaður í þeirri íþróttagrein sem þeir iðka
- útfæra og framkvæma sérhæfðar styrktaræfingar
- meta fjölbreyttar og öðruvísi hreyfiform við endurheimt og viðhald líkamlegrar getu
- setja upp þjálfunarprógram 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 og íþrótt sinni

- útbúa sér markmiða- og þjálfunaráætlun sem tekur til mikilvægustu þátta þjálfunar sinnar út frá líkamlegu formi og getu viðkomandi
- framkvæma æfingaprógram sjálfur, sem þjálfari, kennari eða nemandinn sjálfur hefur útbúið
- nýta sér og framkvæma fjölbreyttar æfingar og öðruvísi hreyfiform við endurheimt og viðhaldi líkamlegrar getu
- 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 verkefnaskilum, mætingu, virkni, færni, áhuga og sjálfstæði.

Skólar

Fyrirmynd