

AÍÞR3AV03

Búið til: Wed, 29 Mar 2023 11:47:36 GMT

Titill

Afreksíþróttir

Skammstöfun

AÍÞR3AV03

Útgáfunúmer

1

Námsgrein

Afreksíþróttapjálfun

Viðfangsefni

Afeksíþróttir V

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

3

Einingafjöldi

3

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Nemendur stunda markvisst og skipulega afrekspjálfun í íþrótt sinni 3-4x í viku undir handleiðslu þjálfara eða fagaðila. Nemendur þurfa að skila inn markmiðaaætlun 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 er þjáfað markvisst og skipulega
- markmiðaaætlun og hversu mikilvægt það er að setja sér mælanleg og raunhæf markmið til lengri og skemmri tíma
- uppbyggingu þjálfunarþrógrams
- 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 markmiðaaætlun
- meta líkamlegt form sitt
- meta kosti og galla sína sem íþróttamaður í þeirri íþróttagrein sem hann iðkar
- útfæra og framkvæma sérhæfðar styrktaræfingar
- meta fjölbreytt og öðruvísi hreyfiform við endurheimt og viðhald líkamlegrar getu
- setja upp þjálfunarþrógram 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 sem tekur til mikilvægustu þátta þjálfunar sinnar út frá líkamlegu formi og getu viðkomandi
- framkvæma æfingaprógram sjálfur, sem þjálfari, kennari eða hann sjálfur hefur útbúið
- nýta sér og framkvæma fjölbreyttar æfingar og öðruvísi hreyfiform við endurheimt og viðhald 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