

FRÍÞ3ÞG02

Búið til: Wed, 05 Aug 2015 15:39:32 GMT

Titill

Frjálsar íþróttir 02

Skammstöfun

FRÍÞ3ÞG02

Útgáfunúmer

8

Námsgrein

Frjálsar íþróttir

Viðfangsefni

greinar, kraftþjálfun, þolþjálfun

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

3

Einingafjöldi

2

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Viðfangsefni áfangans eru kraft -, liðleika- og þolþjálfun með sérstaka áherslu á langhlaup. Nemendur stunda tvær æfingar á viku undir handleiðslu kennara, vinna ýmis bókleg verkefni og kynna sér efni á vefnum samkvæmt fyrirmælum kennara.

Forkröfur

ÍÞRF2ÞJ05

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- mikilvægi góðrar og vel uppsettrar upphitunar sem hluti af æfingu
- hvernig hægt er að bæta liðleika, kraft og þol með skipulögðum æfingum
- hinni fjölbreyttu hreyfingu sem frjálsar íþróttir bjóða uppá
- þeim reglum sem gilda í keppni í langhlaupum
- grunntækniatriðum íþróttagreinarinnar við það að iðka hana

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- skipuleggja og framkvæma góða upphitun til undirbúnings fyrir æfingu
- útbúa eigin æfingaáætlun til að bæta kraft og þol út frá líkamlegu formi og getu viðkomandi
- útfæra og framkvæma tækniatriði langhlaupa
- framkvæma liðleikaæfingar á réttan og árangursríkan hátt
- fara eftir gildandi reglum í keppni í langhlaupum
- ræða um viðfangsefnin á faglegan hátt

Hæfniviðmið

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

- undirbúa og stjórna eigin upphitun
- útbúa eigin æfingaáætlanir til að bæta þol, liðleika og kraft
- meta mikilvægi þess að finna sér hreyfingu sem viðkomandi hefur áhuga á

- halda sér í góðu líkamlegu formi
- 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 og áhuga.

Skólar**Fyrirmynd**