

FRÍÞ3TM02

Búið til: Wed, 05 Aug 2015 15:40:59 GMT

Titill

Frjálsar íþróttir 03

Skammstöfun

FRÍÞ3TM02

Útgáfunúmer

9

Námsgrein

Frjálsar íþróttir

Viðfangsefni

mót, tækniþjálfun, þrekþjálfun

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

3

Einingafjöldi

2

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Viðfangsefni áfangans eru þrek-, kraft- og tækniþjálfun þar sem sérstök áhersla er lögð á kastgreinar. Farið verður yfir keppnisreglur kastgreina sem og þær reglur sem gilda varðandi mælingar auk þess nemendur sjá um framkvæmd kastmóts.

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 þrek, kraft og tækni með skipulögðum æfingum
- grunnreglum helstu kastgreina frjálsra íþróttar
- grunntækniatriðum í kúluvarpi, kringlu- og spjótkesti við það að iðka þær greinar
- reglum varðandi mælingar í nokkrum greinum frjálsra íþróttar

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- skipuleggja og framkvæma góða upphitun til undirbúnings fyrir æfingu og keppni í kastgreinum
- útfæra og framkvæma grunntækniatriði helstu kastgreina
- útbúa einfalda æfingaáætlun í helstu kastgreinum út frá líkamlegu formi og getu viðkomandi
- mæla lengdir samkvæmt gildandi reglum í nokkrum kastgreinum
- fara eftir gildandi reglum í kastgreinum
- ræða um viðfangsefnin á faglegan hátt

Hæfniviðmið

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

- skipuleggja og stjórna eigin upphitun
- meta mikilvægi þess að finna sér hreyfingu sem viðkomandi hefur áhuga á
- halda sér í góðu líkamlegu formi

- starfa við frjálsíþróttamót
- 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