

ÍÞRF2ÞA05

Búið til: Thu, 15 May 2014 14:33:49 GMT

Titill

Íþróttافرæði, þjálfunarformin og aðferðir

Skammstöfun

ÍÞRF2ÞA05

Útgáfunúmer

4

Námsgrein

Íþróttافرæði

Viðfangsefni

siðfræði íþróttar og próf/mælingar íþróttamanna, skipulagning þjálfunar til lengri og skemmri tíma, þjálfunarformin og aðferðir innan þeirra

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

2

Einingafjöldi

5

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Þjálfunarformin og aðferðir innan þeirra, skipulagning þjálfunar til lengri og skemmri tíma, siðfræði íþróttar og próf/mælingar íþróttamanna

Forkröfur

5 einingar í lýðheilsu á 1. þrepi æskilegir

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- helstu þjálfunarformunum og þeim aðferðum sem finnast innan þeirra
- mikilvægi þess að skipuleggja þjálfun bæði til lengri og skemmri tíma
- þeim siðfræðilegu sjónarmiðum sem finnast í íþróttum
- mikilvægi þess að prófa/mæla íþróttamenn

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- framkvæma þær aðferðir sem finnast innan hvers þjálfunarforms
- setja upp þjálfunaráætlun til lengri og skemmri tíma
- sjá kosti og galla þeirra siðfræðilegu atriði sem upp geta komið í íþróttum
- velja rétt próf fyrir íþróttamenn út frá því hvað eigi að prófa

Hæfniviðmið

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

- meta hvaða aðferð innan þjálfunarformanna sé hentugust hverju sinni
- skipuleggja þjálfun einstaklings og hóps til lengri og skemmri tíma
- meta og taka réttu ákvörðunina út frá þeim siðfræðilegu sjónarmiðum íþróttar
- framkvæma hin ýmsu próf/mælingar rétt

Námsmat

Í áfanganum er leiðsagnarmat með símat alla önnina. Öll verkefni gilda til einkunnar.

Skólar

Fyrirmynd