

ÍÞRG1EI03

Búið til: Tue, 11 Mar 2025 14:12:54 GMT

Titill

Einstaklingsíþróttir

Skammstöfun

ÍÞRG1EI03

Útgáfunúmer

25

Námsgrein

Íþróttagrein

Viðfangsefni

Einstaklingsíþróttir

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

1

Einingafjöldi

3

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Viðfangsefni áfangans eru einstaklingsíþróttagreinir eins og badminton, fimleikar, golf og sund ásamt fleiri greinum. Í áfanganum er áherslan m.a. á sögu íþróttagreinanna, grunnreglur íþróttagreinanna og þjálfun íþróttagreinanna fyrir byrjendur upp að 12 ára aldri. Farið er í mikilvæg atriði við þjálfun barna í íþróttagreinunum, s.s. mikilvægi leikja, hvernig á að byggja upp tímaseðil og hvernig hægt er að flétta líkamlegri þjálfun inn í leiki og æfingar.

Forkröfur

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- sögu íþróttagreinanna, eins og upphafi þeirra og þróun
- grunnreglum íþróttagreinanna
- mikilvægustu atriðunum við þjálfun barna í íþróttagreinunum
- hvaða atriði skipta máli við þjálfun einstaklingsíþróttagreina, eins og taka tillit til allra iðkenda, gefa öllum tækifæri og að æfingar taki mið af þörfum og getu einstaklinga
- nýtingu leikja og æfinga fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir í íþróttagreinunum.
- nýtingu leikja og æfinga fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir í íþróttagreinunum
- uppsetningu tímaseðla

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- setja upp skipulagðan tímaseðil í íþróttagreinunum út frá getu iðkenda og markmiðum tímans
- nýta leiki til að þjálfra grunnatriði íþróttagreinanna og flétta líkamlegri þjálfun inn í leiki og æfingar
- meta hvaða tækni- og leikfræðiatríði í íþróttagreinunum henta hverjum aldurshóp
- útfæra mismunandi krefjandi æfingar til að æfa viðfangsefni íþróttagreinanna

Hæfniviðmið

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

- meta og dæma leiki í íþróttagreinunum hjá yngstu aldurshópunum

- fylgjast með æfingu íþróttafélaga í íþróttagreinunum hjá yngsta aldurshópnum og meta æfingavalið og uppsetninguna á æfingunni
- horfa á keppni í íþróttagreinunum og skilið grunnatriði keppninnar
- taka þátt í umræðum um íþróttagreinarnar á faglegan og uppbyggilegan hátt

Námsmat

Í áfanganum er viðhaft símat alla önnina. Öll verkefni gilda til einkunnar og þess vegna er það mikilvægt að nemendur stundi námið reglulega.

Skólar

Fyrirmynd