

ÍÞRG1FI02

Búið til: Wed, 12 Feb 2020 14:52:48 GMT

Titill

Fimleikar

Skammstöfun

ÍÞRG1FI02

Útgáfunúmer

6

Námsgrein

Íþróttagrein

Viðfangsefni

Fimleikar

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

1

Einingafjöldi

2

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Viðfangsefni áfangans eru fimleikar og hann er nánast einungis verklegur. Í áfanganum er farið í grunntækniatriði í almennum fimleikum. Það er farið í grunnæfingar s.s. kollhnís, handstöðu, handahlaup, arabastökk, heljarstökk, afturábak heljarstökk, flikk flakk, kraftsökk og yfirstlag. Unnið á loftdýnu, trampólíni, í rimlum, köðlum og mikið reynir á styrk og liðleika.

Forkröfur

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Mismunandi æfingum og allri þeirri fjölbreytni sem íþróttagreinin hefur upp á að bjóða
- Grunnreglum íþróttagreinarinnar
- Grunntækniatriðum íþróttarinnar
- Grunnþekkingu á hvað eigin líkami getur framkvæmt

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Framkvæma undirstöðuæfingar íþróttagreinarinnar
- Framkvæma grunntækni í teygjuæfingum og að vinna með öðrum í þeim æfingum
- Útfæra mismunandi krefjandi æfingar til að æfa viðfangsefnin

Hæfniviðmið

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

- Geta horft á fimleika og skilið íþróttina, s.s. hvernig er dæmt, hvaða tegund fimleika er verið að vinna með og hvaða áhöld þarf undir hverja grein innan fimleikanna
- Geta tekið þátt í umræðum um viðfangsefnin á uppbyggilegan hátt

Námsmat

Í áfanganum er viðhaft leiðsagnarmat með símati alla önnina.

Skólar

Fyrirmynd

