

RAFÍ3MÞ05

Búið til: Mon, 07 Mar 2022 09:06:13 GMT

Titill

Rafíþróttir, mótahald og þjálfun

Skammstöfun

RAFÍ3MÞ05

Útgáfunúmer

2

Námsgrein

Rafíþróttir

Viðfangsefni

Mótahald og þjálfun

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

3

Einingafjöldi

5

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Nemendur ígrunda og sérhæfa sig í þekkingu á rafíþróttum og menningu tengdri þeim. Nemendur vinna markvisst að því alla önnina að skipuleggja, standa fyrir og vinna að rafíþróttamótum fyrir aðra nemendur skólans og/eða jafnvel í samstarfi við félagsmiðstöðvar eða íþróttafélög. Nemendur skipuleggja og standa fyrir útsendingum frá rafíþróttaleikjum. Nemendur dýpka þekkingu sína á forritum, aðbúnaði og undirstöðum rafíþróttar. Nemendur tengja áfram saman heilsutengda þætti, svefns, næringar, líkamsbeitingar, stoðkerfisins og vinnuaðstöðu. Þekking nemenda á mikilvægi andlegrar og líkamlegrar heilsu dýpkuð. Áhersla lögð á fjölbreytta spilun og að nemendur kynni sér leikjaúrval rafíþróttarheimsins, viðskiptahliðina og mikilvægi góðs skipulags og liðsheildar. Nemendur sérhæfa sig og sitt hlutverk í rafíþróttarheiminum; spilari, þjálfari, skipuleggjandi eða tengiliður við fjölmiðla svo eitthvað sé nefnt. Nemendur munu hafa áhrif á efni áfangans og verkefnin út frá hlutverki sem þeir velja sér.

Forkröfur

5 einingar í rafíþróttum á 2. þrepi

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Mikilvægi markvissrar og skipulagðrar þjálfunar í takt við markmið sín
- Áhrifum heilsu, næringar, hreyfingar og svefns á frammistöðu sína
- Þjálfun í tölvuleikjaspilun í víðu samhengi
- Áherslum í undirbúningi fyrir rafíþróttarviðburði
- Hvernig er að vera hluti af góðri liðsheild á jafnréttisgrundvelli
- Hvernig snerpa og andlegt og líkamlegt jafnvægi geta bætt frammistöðu leikmanna
- Hvað einkennir hlutverk viðburðastjóra, skipuleggjanda og annarra í rafíþróttum

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Spilun rafíþróttar í takt við markmið sín og liðsins
- Sýna virðingu í öllum samskiptum
- Løka fjölbreyttar æfingar, teygjur og leiki í takt við markmið sín
- Nota samfélagsmiðla til að koma liðinu á framfæri

- Beita skapandi, lausnamiðaðri hugsun í öllum aðstæðum
- Nýta sér slökunar- og fókusæfingar þegar streita hefur áhrif á spilun
- Nýta sér hreyfingu til að bæta spilun, líðan og getu í rafíþróttum
- Undirbúa og standa fyrir rafíþróttamóti

Hæfniviðmið

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

- Taka þátt í æfingum með sínu liði af heilindum
- Þekkja tengsl andlegrar, félagslegrar og líkamlegrar heilsu og áhrif þeirra á leikjaspilun
- Að þekkja og skilja tilfinningar sínar, getu, veikleika og styrkleika og áhrif þeirra á leikjaspilun
- Skipuleggja og halda rafíþróttamót
- Gefa og taka við uppbyggilegri gagnrýni
- Eiga jákvæð og skilvirk samskipti við liðsfélaga
- Stuðla að jafnrétti í rafíþróttum

Námsmat

Í áfanganum er viðhaft leiðsagnarmat með símati.

Skólar

Fyrirmynd