

SKPJ3TÆ05

Búið til: Thu, 25 Mar 2021 10:11:13 GMT

Titill

Skíðapjálfun, grunntækni og útbúnaður

Skammstöfun

SKPJ3TÆ05

Útgáfunúmer

2

Námsgrein

Skíðapjálfun

Viðfangsefni

Grunntækni og útbúnaður

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

3

Einingafjöldi

5

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Áfanginn er að mestu verklegur þar sem áhersla er lögð á grunntækni og útbúnað í alpagreinum, skíðagöngu og á snjóbrettum. Í áfanganum er farið yfir uppbyggingu og þróun útbúnaðar, grunntækni hvernar greinar fyrir sig og nemendur þjálfra ýmsa tæknilega þætti. Jafnframt er nemendum kennd almenn umhirða og viðhald á eigin útbúnaði. Nemendur þurfa að taka þátt í skipulagðri skíða/snjóbretta þjálfun hjá viðurkenndu íþróttafélagi eða sérhæfðum þjálfara að minnsta kosti þrisvar sinnum í viku.

Forkröfur

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Grunntækni sinnar íþróttagreinar
- Helstu hugtökum sem tengjast tækniatriðum greinarinnar
- Þeim undirbúningi sem þarf til að stunda íþróttina
- Grunnatriðum í viðhaldi á útbúnaði og mikilvægi reglulegs viðhalds
- Útbúnaði sem þarf til að standast kröfur greinarinnar

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Framkvæma helstu tækniatriði sinnar greinar
- Sjá um undirbúning og viðhald á eigin útbúnaði fyrir æfingar og keppni
- Útbúa æfingadagbók

Hæfniviðmið

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

- Greina og meta eigin tækni og annarra og koma með hugmyndir að því hvað má bæta og hvernig
- Taka ábyrgð á að eigin búnaður sé í góðu ástandi fyrir æfingar og keppni
- Nýta þjálfun sína sem best til að ná sem bestum árangri í sinni íþrótt
- 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, áhuga og sjálfstæði.

Skólar

Fyrirmynd