



AFR1A05 - Afreksípróttasvið

Námsáætlun, haustönn 2023

Kennari/kennarar:

Arnór Ásgeirsson

Netfang/netföng:

arnor.asgeirsson@borgo.is

Lýsing:

Markmið áfangans er að styrkja nemandann líkamlega, félagslega og hugarfarslega. Sérstök áhersla á þessari önn er lögð á tækni- og styrktarþjálfun og mikilvægi upphitunar og endurheimtar.

Þekking, leikni, hæfni:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu á:

- Geta greint frá helstu atriðum hugarþjálfunar fyrir íþróttafólk
- Grunnækniatriðum í viðkomandi íþróttagrein
- Geti útskýrt hvernig þjálfun virkar sem áreiti á líkamann og hvíld til aðlögunar

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Beita góðri líkamsstöðu og rökstutt hvers vegna hún er æskileg í þjálfun og daglegu lífi
- Framkvæma einföld tæknileg atriði í grundvallarhreyfingum í viðkomandi íþróttagrein
- Taka þátt í hópavinnu og umræðum um málefni afreksípróttasviðs

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

- Geta æft sig markvisst í hugarfarslegum atriðum
- Geti búið til upphitun og tillögu að endurheimtaræfingu fyrir sig út frá þörfum íþróttagreinar

Námsmat:

Umsjónarkennaraeinkunn (40%): Fjölbreytilegt mat sem kennarar í viðkomandi íþróttagrein kynna í upphafi annar. Einkunnin er samsett úr nokkrum matsþáttum s.s. ástundun, virkni og framþróun.

Bóklegt námsmat (30%): Skiptist í a) þátttöku í haustferð, b) verkefnaskil í hugarþjálfun og c) þátttöku á fræðsludegi.

Líkamlegt námsmat (30%): Skiptist í a) verklegt próf þar sem nemendur sýna færni og kunnáttu í upphitun og hoppum og b) líkamlegar frammistöðumælingar. Endurtekt og/eða sjúkrapróf í lok annar fyrir þá sem forfallast.

Námshögn:

Merkur fatnaður afreksípróttasviðs og annar viðeigandi búnaður.

Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Áfanginn er fyrsti áfangi af sex á afreksípróttasviði. Gerðar eru ríkar kröfur til nemenda um góða ástundun og námsrángur samanber reglur um nám á afreksípróttasviði. Það er mikilvægt fyrir nemendur að kynna sér þær reglur vel á heimasíðu skólans.

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
33	18. ágúst		Nýnemadagur
34	21.-25. ágúst	Fyrsti kennsludagur og haustferð á Akranes	10% (haustferð)
35	28.ágúst -1. sept.	Tækni tímar og hugarþjálfun (H1). ATH! Úrsögn lýkur	
36	4.-8. sept.	Tækni tímar og hugarþjálfun (H2)	
37	11.-15. sept.	Tækni tímar og hugarþjálfun (H3)	
38	18.-22. sept.	Tækni tímar og líkamlegar mælingar	30% (líkaml.mæl.)
39	25.-29. sept.	Tækni tímar og hugarþjálfun (H1)	
40	2.-6. okt.	Varða 1 og heilsudagur	Heilsudagur Undirb./úrv. Vörðuvika I
41	9.-13. okt.	Tækni tímar og hugarþjálfun (H2)	
42	16.-20. okt	Tækni tímar og hugarþjálfun (H3)	
43	23.-25. okt.	Kvennaverkall og hausthlé	Hauðhlé fimmtud. og föstud.
44	30. okt. - 3. nóv.	Tækni tímar og hugarþjálfun (H1)	
45	6.-10. nóv.	Tækni tímar, hugarþjálfun (H2) og varða 2	Undirb./úrv. Vörðuvika II.
46	13.-17. nóv.	Tækni tímar og hugarþjálfun (H3)	
47	20.-24. nóv.	Tækni tímar og hugarþjálfun (H1)	
48	27. nóv. - 1. des.	Tækni tímar og hugarþjálfun (H2)	10% (fræðsla)
49	4.-8. des	Tækni tímar, hugarþjálfun (H3), skil á verkefnabók og sjúkrapróf	10% (hugarþj.) og 40% (umsj.k)
50	11.-13. des	Kennslu lýkur 12. desember	Síðasti kennsludagur

*Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.