



ÍAK3A05

Námsáætlun, haustönn 2024

Kennari/kennarar:

Dagur Ebenezersson, Emil Axel Alengaard,
Gunnar Már Guðmundsson,
Gunnar Valur Arason, Halldór Karl Þórsson,
Hreiðar Haraldsson, Magnús Már Einarsson,
Þórdís María Aikman.

Netfang/netföng:

emil.alengaard@borgo.is,
dagur.ebenezersson@borgo.is,
gunnar.arason@borgo.is,
gunnar.gudmundsson@borgo.is,
halldor.thorsson@borgo.is,
hreidar.haraldsson@borgo.is,
magnus.mar.einarsson@borgo.is,
thordis.aikman@borgo.is

Lýsing:

Markmið náms á Ípróttakademíu er að styrkja líkamlega, félagslega og hugarfarslega þætti hjá nemendum. Leitast er við að mæta nemendum þar sem þeir eru staddir hverju sinni og stefnt að því að nemendur bæti sig í áður nefndum þáttum gegnum markvissa þjálfun. Lögð er áhersla á markmiðasetningu í samráði við nemendurna sjálfa og þjálfara hjá ípróttafélagi. Kennsla fer fram í Egilshöll tvisvar í viku og skiptast æfingatímar upp í tækniþjálfun í valinni ípróttagrein, hugarþjálfun og styrktarþjálfun.

Þekking, leikni, hæfni:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu á:

- Fjölbreyttum og krefjandi tækniatriðum í viðkomandi ípróttagrein.
- Undirstöðuatriðum sjálfstrausts sem hugarfarslegs þáttar í fari ípróttafólks.
- Hvað felst í rétttri líkamsbeitingu í tengslum við styrktarþjálfun.
- Mikilvægi styrktarþjálfunar sem fyrirbyggjandi þáttar gagnvart meiðslum.
- Hvað felst í því að taka ábyrgð á eigin þjálfun.

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Framkvæma flókin og krefjandi tæknileg atriði í grundvallarhreyfingum í viðkomandi ípróttagrein
- Nýta sér hugarþjálfun til að halda líkamlegu og andlegu jafnvægi.
- Beita góðri líkamsstöðu við fjölbreytta styrktarþjálfun.
- Framkvæma æfingar sem stuðla að fyrirbyggingu meiðsla.
- Nýta sér tækni-, styrktar- og hugarþjálfun til framfara.

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

- Þjálfra upp eigið sjálfstraust með markvissum hætti og lærðum aðferðum.
- Vinna markvisst að eigin framförum í gegnum skipulagða tækniþjálfun.
- Vera meðvitaður um mikilvægi styrktarþjálfunar gagnvart rétttri líkamsbeitingu og fyrirbyggingu meiðsla.
- Taka ábyrgð á eigin þjálfun og vinna markvisst að framförum í viðkomandi ípróttagrein.

Námsmat:

Umsjónarkennaraeinkunn (30%): Almenn virkni og ástundun metin þar sem m.a. er horft í metnað til framþróunar, stundvísi, þátttöku og samskipta.

Sérhæfing (30%): Kennarar í íþróttagrein útbúa verkefni á forsendum íþróttagreinar og meta.

Haustferð (10%) : Þátttaka í hópeflisferð ÍAK.

Hugarþjálfun (20%) : Verkefnaskil í hugarþjálfun.

Líkamlegar mælingar (10%) : Líkamlegar frammistöðumælingar.

Námstögn:

Merkur fatnaður Íþróttakademíu og annar viðeigandi búnaður.

Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Gerðar eru ríkar kröfur til nemenda um góða ástundun og námsárangur samanber reglur um nám á Íþróttakademíu. Það er mikilvægt fyrir nemendur að kynna sér þær reglur vel á heimasíðu skólans.

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
1	19.-23. ágúst	Fyrsti kennsludagur: Kynningarfundur á ÍAK. Tæknitími í íþróttagrein og fundur hjá hugarþjálfunarhópi.	
2	26.-30. ágúst	Haustferð (1., 2. og 3. Ár) Tæknitímar og hugarþjálfun (1. ár - hópur 1)	Haustferð (10%)
3	2.-6. sept.	Tæknitímar og hugarþjálfun (1. ár - hópur 1)	
4	9.-13.sept.	Tæknitímar og hugarþjálfun (1. ár - hópur 1)	
5	16.-20.sept	Líkamlegar mælingar og Vörðuvika 1 (viðtöl við alla nem.)	Vörðuvika I Líkamlegar mælingar (10%)
6	23.-27. sept.	Tæknitímar og hugarþjálfun (1. ár - hópur 2)	
7	30.sept.- 4. okt.	Tæknitímar og hugarþjálfun (1. ár - hópur 2)	Heilsuvika
8	7.-11. okt.	Tæknitímar og hugarþjálfun (1. ár - hópur 2)	
9	14.-18. okt.	Tæknitímar og hugarþjálfun (2. ár)	
10	21.-23. okt.	Tæknitímar og hausthlé (24. og 25. okt.)	Hausthlé
11	29. okt.-1. nóv.	Tæknitímar og hugarþjálfun (2. ár)	
12	4.-8. nóv.	Tæknitímar og hugarþjálfun (2. ár) Vörðuvika 2 (viðtöl við V og Ó)	Vörðuvika II.
13	11.-15. nóv.	Tæknitímar og hugarþjálfun (3. ár) Skilavika sérhæfingarverkefnis.	Sérhæfing (30%)
14	18.-22. nóv.	Tæknitímar og hugarþjálfun (3. ár)	
15	25.-29. nóv	Tæknitímar og hugarþjálfun (3. ár)	Hugarþjálfun/ Fræðsla 20%
16	2.-6. des.	Tæknitímar, hugarþjálfun og sjúkrapróf.	
17	9.-12. des	Tæknitímar og hugarþjálfun.	Umsjónakennara einkunn (30%) Síðasti kennsludagur

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.