



AFR1A05

Námsáætlun, haustönn 2019

Kennari/kennarar:

Sveinn Þorgeirsson

Netfang/netföng:

Sveinn.Thorgeirsson@bhs.is

Lýsing:

Markmið áfangans er að efla nemandann sem ípróttamann, bæði líkamlega og faglega. Áfanginn er þríþættur og byggir á styrkþjálfun með mismunandi áherslum í líkamlegri þjálfun. Annar þátturinn felst í tæknþjálfun eða verkefnavinnu sem er sérsniðin að viðkomandi ípróttagreingrein. Þriðji þátturinn er fagbókleg kennsla og þar unnin eru verkefni tengd félagslegri, hugarfarslegri og líkamlegri getu. Gerðar eru kröfur til nemenda um góða ástundun og námsárangur.

Þekking, leikni, hæfni:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- grunnatriðum í þjálffræði
- grunntækniatriðum í viðkomandi ípróttagreingrein.
- Mikilvægum hugtökum innan þjálffræðinnar, s.s. ákefð, magn, hraði, afl, loftfirrt og -háð þol

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- ástunda góða og rétta líkamsbeitingu í þjálfun styrks og afsl.
- framkvæma einföld tæknileg atriði í grundvallarhreyfingum í viðkomandi ípróttagreingrein.

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

- lært að þekkja einkenni álags og þreytu sem afleiðing æfinga og aðferðir við að sporna gegn þeim.
- auka styrk, tækni og hraða eftir því sem við á í hverri ípróttagreingrein, sem metið er með líkamlegum prófum.

nota rétta tækni í grundvallarhreyfingum í viðkomandi ípróttagreingrein, t.d. sendingum og móttöku. Metið af kennurum m.a. með tækniprófum.

Námsmat:

Líkamleg próf (5+20%): Nemendur eru prófaðir í nokkrum lykilþáttum líkamslegs forms, s.s. afli, snerpu og hreyfanleika. Unnið er að því að bæta þá í styrkþjálfunartímum vetrarins.

Ferilbók (3x20%): Skil á ferilbók eru í öllum þremur vörðum og byggir matið á svörum við verkefnum og vandvirkni við frágang ferilbókarinnar sem kemur í þremur hlutum.

Ástundun (3x5%): Byggir á framlagi og virkni nemandans í verklegum tímum á afreksípróttasviði.

Námsgögn:

Nemendur skulu mæta í íþróttafatnaði merktum afreksíþróttasviði og viðeigandi skóm í alla verklega tíma.

Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Mikilvægar upplýsingar má nálgast á vefsíðu sviðsins www.bhs.is/afreks

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats-þættir
34	20.-23. ágúst	Kynning áfanga, búningamátun	Skil á stærðum fyrir búninga
35	26.-30. ágúst	Félagslegt þema – Hvað eru gildi?	
36	2.-6. sept.	Félagslegt þema – Agi, virðing, væntingar	Skil á lífsstílsamningnum
37	9.-13. sept.	Félagslegt þema – Verkefnavinna	Líkamlegar mælingar: Þol og skimun (5%)
38	16.-20. sept.	Félagslegt þema – Verkefnavinna	Nýnemaferð á föstudegi 20. sept.
39	23.-27. sept.	Félagslegt þema – Vinnustofa	Varða I Skil á ferilbók 1 (20%) Ástundun (5%) Spurningalistar um hugarfar
40	30. sept - 4. okt.	Hugarfarslegt þema – Sjálfsskoðun	
41	7.-11. okt.	Hugarfarslegt þema – Markmiðssetning	
42	14.-18. okt.	Hugarfarslegt þema – Verkefnavinna	
43	21.-24. okt.	Hugarfarslegt þema – Verkefnavinna	Hausthlé
44	28.okt -1. nóv.	Hugarfarslegt þema – Verkefnavinna	
45	4.-8. nóv.	Hugarfarslegt þema – Verkefnavinna	Varða II Skil á ferilbók 2 (20%) Ástundun (5%) Líkamlegar mælingar (20%)*
46	11.-15. nóv.	Líkamlegt þema – Þjálfun grunnreglur	
47	18.-22. nóv.	Líkamlegt þema – Þjálfun sem áreiti	
48	25.-29. nóv.	Líkamlegt þema – Verkefnavinna	
49	2.-6. des.	Líkamlegt þema – Verkefnavinna	
50	9.-13. des.	Líkamlegt þema – Verkefnavinna	Skil á ferilbók 3 (20%) Ástundun (5%) *Líkamlegar mælingar (sjúkrapróf)
51	16.-17. des.	Einkunnaskil	Varða III

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.