



## AFR2B05

Námsáætlun, vorönn 2019

**Kennari/kennarar:**

Sveinn Þorgeirsson, Bjarni Jóhannsson, Gunnar Már Guðmundsson, Arnór Ásgeirsson, Davíð Gunnlaugsson, Roland Eradze, Sigurður Þórir Þorsteinsson, Brynjar Gunnarsson, Valgerður Tryggvadóttir, Sandra Egilsdóttir, Halldór Karl Þórsson, Halla Karen Kristjánsdóttir

**Netfang/netföng:**

Sveinn Þorgeirsson, [sveinn@bhs.is](mailto:sveinn@bhs.is)  
Hreiðar Haraldsson, [heridarh@bhs.is](mailto:heridarh@bhs.is)

**Lýsing:**

Markmið áfangans er að efla nemandann sem ípróttamann, bæði líkamlega og faglega. Áfanginn er þrjúþættur og byggir á styrkþjálfun þar sem nemandur velja sér áherslur í líkamlegri þjálfun í samstarfi við kennara. Annar þátturinn felst í verkefnavinnu sem er sérsniðin að viðkomandi ípróttagreingrein. Þriðji þátturinn er fagbókleg kennsla og þar er fjallað um grundvallaratriði afrekshugsunar og áfram unnið með áherslur ípróttasálfræðinnar. Gerðar eru kröfur til nemenda um góða ástundun og námsárangur.

**Pekkingar-, leikni- og hæfniviðmið:**

**Pekkingarviðmið.** Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: Grunnkenningum afrekshugsunar sem fjalla um hugarfar sem styður við árangur í ípróttum. Flóknari tækniatriðum í viðkomandi ípróttagreingrein. Jákvæðum áhrifum þess að hafa hugmyndafræði og markmið til að styðjast við sem ípróttamaður.

**Leikniviðmið.** Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: Skilja hvernig hugmyndafræði getur hjálpað til við að ná árangri á hverjum degi. Ástunda góða og rétta líkamsbeitingu í þjálfun styrks og afls. framkvæma flóknari tæknileg atriði í grundvallarhreyfingum í viðkomandi ípróttagreingrein.

**Hæfniviðmið.** Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: Meta eigin hugmyndafræði um árangur og afrek og móta hana betur. Útskýrt jákvæð áhrif þess að taka upp jákvæðar venjur og hugmyndafræði til árangurs í daglegu lífi. Auka styrk, tækni og hraða eftir því sem við á í hverri ípróttagreingrein, sem metið er með líkamlegum prófum. Nnota rétta tækni í flóknari hreyfingum í viðkomandi ípróttagreingrein, t.d. sendingum, móttöku og skotum.

**Námsmat:**

**Líkamleg próf (styrkþjálfun):** Nemandur eru prófaðir í nokkrum lykilþáttum líkamslegs forms, s.s. afli, snerpu og hreyfanleika. Unnið er að því að bæta þá í styrkþjálfunartímum vetrarins.

**Bóklegt verkefni (fagbókleg kennsla):** Verkefni úr bóklegum fyrirlestrum vetrarins.

**Dagbókarfærslur:** Skil á dagbók eru í öllum þremur vörðum og byggir matið á fjölda færslna sem skráðar eru og frágangi þeirra.

**Ástundun og verkefni:** Byggir á framlagi og virkni nemandans í verklegum tímum á afreksípróttasviði og skilum á verkefnum.



Borgarholtsskóli

**Aðrar mikilvægar upplýsingar:**

Áfanginn er fjórði áfangi af sex á afreksípróttasviði.

**Námsgögn:**

Merkt afreksípróttaföt, bókin Þjálffræði, dagbók íþróttamannsins og nuðrúlla og annar viðeigandi búnaður eftir íþróttagrein.



Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
2	7.-11. janúar	Kynning á áfanga og <b>Þema 1.</b> Styrktími, bóklegur	
3	14.-18. janúar	<b>Þema 1.</b> Styrktími, bóklegur og tækniþjálfun	
4	21.-25. janúar	<b>Þema 1.</b> Styrktími, bóklegur og tækniþjálfun	
5	28. jan- 1. feb.	<b>Þema 1.</b> Styrktími, bóklegur og tækniþjálfun	
6	4.-8. febrúar	<b>Þema 1.</b> Styrktími, bóklegur og og tækniþjálfun	
7	11.-15. febrúar	Vörðudagur og skóhlífadagar	Varða 1 Dagbókarskil 1 (5%) Ástundun (5%)
8	18.-22. febrúar	<b>Þema 2.</b> Styrktími, bóklegur og tækniþjálfun	
9	25. feb.- 1. mars	<b>Þema 2.</b> Styrktími, bóklegur og tækniþjálfun	Vorannarhlé
10	4. - 8. mars	<b>Þema 2.</b> Styrktími, bóklegur og tækniþjálfun	
11	11.-15. mars	<b>Þema 2.</b> Styrktími, bóklegur og tækniþjálfun	
12	18.-22. mars	<b>Þema 2.</b> Styrktími, bóklegur og tækniþjálfun	
13	25.-29. mars	<b>Þema 3.</b> Styrktími, bóklegur og tækniþjálfun	Varða 2 Dagbókarskil 2 (5%) Ástundun (5%)
14	1.-5. apríl	<b>Þema 3.</b> Styrktími, bóklegur og tækniþjálfun	
15	8.-12. apríl	Líkamleg próf og bóklegir tímar og tækniþjálfun	Líkamleg próf (20%)
16	15.-19. apríl	Páskaleyfi	
17	22.-26. apríl	Páskaleyfi	
18	29. apr- 3. maí	<b>Þema 3.</b> Bóklegur tími, og verkefni, líkamleg sjúkrapróf	Dagur verkalýðsins
19	6.-10. maí	<b>Þema 3.</b> Bóklegur tími og verkefni	7. maí – Afrekshugsun verkefni (30%)
20	13.-17. maí	<b>Þema 3.</b> Bóklegur tími og verkefni	Varða 3 Dagbókarskil 1 (15%) Ástundun og verkefni (15%)

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.