



Afreksíþróttasvið: AFR2B05

Námsáætlun, vorönn 2022

Kennari/kennarar:

Sveinn Þorgeirsson, verkefnisstjóri (orlof til 1. apríl)
Bjarni Jóhannsson (fótboltaþúpur)

Netfang/netföng:

Sveinn.thorgeirsson@borgo.is
Bjarni.johannsson@borgo.is

Lýsing:

Markmið áfangans er að styrkja nemandann líkamlega, félagslega og hugarfarslega. Sérstök áhersla á þessari önn er lögð á gildisvinnu í hóp í gegnum lýðræðisfund, uppbyggingu sjálfstrausts og fræðsla um svefn íþróttafólks. Önnin tekur sérstakt mið af skipulagningu í kringum heimsfaraldur kórónuveiru hvað varðar sóttvarnir, bóklega kennslu og þjálfun í verklegu. *Þessi uppsetning er birt með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.

Þekking, leikni, hæfni:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Geta greint frá grunnatriðum svefns á starfsemi líkamans og mikilvægi hans fyrir íþróttafólk
- Grunnatriðum í viðkomandi íþróttagein.
- Geti útskýrt undirstöðuatriði sjálfstrausts sem hugarfarslegs þáttar í fari íþróttafólks

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Beita góðri líkamsstöðu og rökstutt hvers vegna hún er æskileg í þjálfun og daglegu lífi
- Framkvæma flóknari tæknileg atriði í grundvallarhreyfingum í viðkomandi íþróttagein.
- Taka þátt í hópavinnu og umræðum um málefni afreksíþróttasviðs á lýðræðislegan hátt

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

- Geti með markvissum hætti þjálfað upp eigið sjálfstraust með lærðum aðferðum
- Endurmetið eigin svefnvenjur og gert tillögur að úrbótum sé þess þörf

Námsmat:

Umsjónarkennaraeinkunn (30%). Fjölbreytileg verkefni og mat sem hver umsjónarkennari kynni í upphafi annar. Einkunnin er samsett úr nokkrum verkefnum og matsþáttum.

Hugarfarsþjálfun: Einbeiting (20%). Tímaverkefni í bóklegum tíma á fimmtudögum sem hefjast eftir vörðuviðtal 1.

Líkamleg þjálfun: Þjálfun 1 (20%). Tímaverkefni í bóklegum tíma á fimmtudögum sem hefjast eftir vörðuviðtal 2.

Félagsleg þjálfun: Afreksþing (10%). Verkefni tengd lýðræðisdegi nemenda á afreksíþróttasviði að vori með áherslu á gildi og starfið á sviðinu. Þátttaka á þinginu er forsenda til einkunnar. Boðið er upp á forfallaritgerð geti nemandi ekki mætt.

Styrkþjálfun (10%). Fjölvalsspurningapróf próf upp úr áherslum styrktemmisins í þeirra þjálfun í vetur. Prófið verður í lok annar.

Þrekpróf (10%). Hlaup í 12 mínútur með tilgreindum markmiðum fyrir hvort kyn. Endurtektarpróf í lok annar fyrir þá sem ekki standast viðmið í upphafi annar. Að ljúka prófi gefur 3 í einkunn, að ljúka innan 13 mínútna gefur 5 í einkunn, og innan tilskyldra viðmiða 10 í einkunn. Nemendur sem eru alls ófærir um að taka prófið hafi samband við kennara.



Námsgögn:

Merkt afreksíþróttaföt sem nemendur klæðast í verklegum tímum, bókin Þjálffræði (2020) og annar viðeigandi búnaður eftir íþróttagrein.

Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Áfanginn er fjórði áfangi af sex á afreksíþróttasviði.

Gerðar eru ríkar kröfur til nemenda um góða ástundun og námsárangur samanber reglur um nám á afreksíþróttasviði. Sjá nánar á <https://www.bhs.is/namid/afrekid/vidmid-og-reglur/>

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
1	3-7. janúar	Fundir kennara um skipulag annar vegna heimsfaraldurs	
2	10-14. janúar	Félagslegt þema: Fundir með kennurum bóklega þáttsins	Þrekpróf 10%
3	17.-21. janúar	Félagslegt þema: Afreksþingið	Þátttaka 10%
4	24-28. janúar	Félagslegt þema: Stutt könnun í heimaverkefni	RIG leikarnir 27. janúar
5	31. jan- 4. febrúar	Félagslegt þema:	
6	7-11. febrúar	Félagslegt þema:	Skóhlífadagar
7	14-17. febrúar	Einstaklingsviðtöl í vörðuviku Viðtöl við sérfræðinga í boði (sjúkráþjálfara, næringarfræðing, íþróttasálfræðiráðgjafa)	Varða I Vorannahlé
8	21-25. febrúar	Hugarfarslegt þema: Sjálfstraust	
9	28. febrúar- 4. mars	Hugarfarslegt þema: Sjálfstraust og hugrekki	
10	7-11. mars	Hugarfarslegt þema: Sjálfstraust, markmið og skynmyndir	Valdagur
11	14-18. mars	Hugarfarslegt þema: Sjálfstraust, samantekt og verkefnaskil	20%
12	21-25. mars	Einstaklingsviðtöl í vörðuviku	Varða II
13	28. mars- 1. apríl	Líkamlegt þema: Svefn	
14	4-8. apríl	Líkamlegt þema: Svefn, vöxtur og þroski	
15	11-19 apríl	PÁSKALEYFI	
16	20-22. apríl	Líkamlegt þema: Svefn, venjur ungs íþróttafólks	Námsmatsdagur sumardagurinn fyrsti
17	25-29. apríl	Líkamlegt þema: Svefnkortur og svefnvandi	
18	2-6. maí	Líkamlegt þema: Svefn, samantekt og verkefnaskil	20%
19	9-13. maí	Líkamlegt þema: Styrkfræðslupróf	30% umsjónarkennara einkunn 10% próf á netinu
20	16-20. maí	Endurtekt á þrekprófi	Síðasti kennsludagur/ Varða III (prófsýning)

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.