FRAMHALDSSKÓLINN
Í AUSTUR-SKAFTAFELLSSÝSLU

Áfangalýsing FAS

Titill	Afreksíþróttasvið 1
Námsgrein:	Afreksíþróttir
Viðfangsefni:	Afreksíþróttasvið 1
Skammstöfun:	AFÍÞ1AA05
Þrep:	1
Einingafjöldi:	5
Lýsing:	Áfanginn er þríþættur og byggir fyrsti þátturinn á tækniþjálfun sem er sérsniðin að viðkomandi íþróttagreingrein. Annar þátturinn felst í styrkþjálfun þar sem lögð er áhersla á líkamlega styrktar- og liðleikaþjálfun. Þriðji þátturinn er fagbókleg kennsla þar sem áhersla er á kennslu grunnþátta næringar íþróttafólks, markmiðasetningu, heilbrigðs lífsstíls, liðsheildar, mikilvægi svefns og hvíldar, íþróttameiðsla og viðbragða við þeim. Ríkar kröfur eru gerðar til nemenda um góða ástundun og námsárangur.
Forkröfur:	Engar
Þekkingarviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Grunnatriðum þess að setja sér markmið og hvernig hægt sé að búa þau til skref fyrir skre • Mikilvægi liðsheildar og að allir séu mikilvægir • Hvernig bregðast skuli minniháttar meiðslum • Jákvæðum áhrifum heilbrigðs lífstíls á árangur í íþróttum, s.s. nægs svefns, hvíldar og næringar • Grunntækniatriðum í viðkomandi íþróttagrein
Leikniviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Ástunda góða og rétta líkamsbeitingu við þjálfun styrks og afls • Framkvæma einföld tæknileg atriði í grundvallarhreyfingum í viðkomandi íþróttagrein • Bregðast við meiðslum • Fylgja eftir æfinga- og markmiðadagbók
Hæfniviðmið:	Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Meta eigin venjur varðandi svefn, hvíld og gera sér grein fyrir hollum lífsstíl • Meta með skýrslu eftir önnina í hverju nemandi telur sig hafa bætt sig og hvaða fræðsla hafi vakið mestan áhuga

Námsmat	Námsmat er útfært í kennsluáætlun í samræmi við skólanámskrá.