FRAMHALDSSKÓLINN
Í AUSTUR-SKAFTAFELLSSÝSLU

Áfangalýsing FAS

Titill	Afreksíþróttasvið 2
Námsgrein:	Afreksíþróttir
Viðfangsefni:	Afreksíþróttasvið 1b
Skammstöfun:	AFÍÞ1AB05
Þrep:	1
Einingafjöldi:	5
Lýsing:	Markmið áfangans er að efla nemandann sem íþróttamann og gera nemendur líkamlega, félagslega og hugarfarslega tilbúna til að takast á við það álag sem fylgir því að stefna að því vera í fremstu röð í sinni íþrótt. 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 bókleg kennsla og þar sem fjallað er um grundvallaratriði heilsu og góðs lífsstíls og áhrif hans en einnig um markmiðasetningu, næringu, æfingaálag, endurheimt, þol og styrk, afreksfólk og íþróttir. Að auki er stefnt að því að fara í vettvangs- og hópeflisferð tengda náminu. 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 skref • Mikilvægi þess að halda æfingaálagi réttu og hvernig standa skal að endurheimt • Jákvæðum áhrifum heilbrigðs lífstíls á árangur í íþróttum • Hvernig þol og styrkur nýtist okkur í þeirri grein sem við stundum • Umhverfi afreksíþróttamanna og samskipti við fjölmiðla • Grunntækniatriðum í viðkomandi íþróttagrein
Leikniviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Fylgja eftir æfinga- og markmiðadagbók • Taka þátt í hópavinnu og umræðum um málefni afreksíþróttasviðs á lýðræðislegan hátt • Ástunda góða og rétta líkamsbeitingu við þjálfun styrks og afls • Framkvæma einföld tæknileg atriði í grundvallarhreyfingum í viðkomandi íþróttagrein
Hæfniviðmið:	Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

	• Framkvæma einföld tæknileg atriði í grundvallarhreyfingum í viðkomandi íþróttagrein • Meta eigin venjur varðandi svefn, hvíld og gera sér grein fyrir hollum lífsstíl
Námsmat	Námsmat er útfært í kennsluáætlun í samræmi við skólanámskrá.