FRAMHALDSSKÓLINN
Í AUSTUR-SKAFTAFELLSSÝSLU

Áfangalýsing FAS

Titill	Afreksíþróttasvið 3
Námsgrein:	Afreksíþróttir
Viðfangsefni:	Afreksíþróttasvið 2a
Skammstöfun:	AFÍÞ2BA05
Þrep:	2
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 markmiðið er að efla vitneskju nemanda um íþróttir og þá þætti íþrótta sem gætu hjálpað nemendum að ná lengra. Nemendur öðlist skilning á hvernig þau eiga að æfa í eigin tíma, læri að setja sér raunhæf og fagmannleg markmið og kunni að kljást við hindranir (meiðsli, stress, lítið sjálfstraust) sem gætu komið upp við íþróttaiðkun þeirra. Ríkar kröfur eru gerðar til nemenda um góða ástundun og námsárangur
Forkröfur:	Hafa lokið 10 einingum á fyrsta þrepi á afreksíþróttasviði
Þekkingarviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Hvernig skal setja sér fagleg markmið, sem efla nemanda bæði hvað varð hugarfar og frammistöðu • Uppsetningu faglegra styrktaræfinga fyrir sjálft sig með réttri álagstýringu, tíðni og ákefð með tilliti til sinnar íþróttar • Mismunandi vöðvum líkamans, hvernig er hægt að nýta virkni þeirra til þess að forðast meiðsli og hvernig skal styrkja mismunandi vöðva til frammistöðubætinga
Leikniviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Ástunda góða og rétta líkamsbeitingu í þjálfun styrks og afls • Framkvæma einföld tæknileg atriði í grundvallarhreyfingum í viðkomandi íþróttagrein • Framkvæma einföld tæknileg atriði í grundvallarhreyfingum í viðkomandi íþróttagrein • Aukin trú á sjálfum sér sem íþróttamanni með fræðslu sálrænnar þjálfunar og aukið sjálfstraust nemanda að takast á við komandi verkefni

Hæfniviðmið:	Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Gera sér grein fyrir hollum lífsstíl og hvernig hægt sé að bæta daglegt líf til að bæta frammistöðu við íþróttaiðkun • Semja og setja sér árangursrík markmið í íþróttum og daglegu lífi • Meta með skýrslu eftir önnina í hverju nemandi telur sig hafa bætt sig og hvaða fræðsla hafi vakið mestan áhuga • Skipuleggja stakar styrkæfingar fyrir sína eigin þjálfun
Námsmat	Námsmat er útfært í kennsluáætlun í samræmi við skólanámskrá.