FRAMHALDSSKÓLINN
Í AUSTUR-SKAFTAFELLSSÝSLU

Áfangalýsing FAS

Titill	Afreksíþróttasvið 4
Námsgrein:	Afreksíþróttir
Viðfangsefni:	Afreksíþróttasvið 2b
Skammstöfun:	AFÍÞ2BB05
Þrep:	2
Einingafjöldi:	5
Lýsing:	Markmið afreksíþróttasviðsins er 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 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: • Nemendur auki þekkingu sína frá fyrri önn í heimi íþrótta og í hvað felst að vera afreksíþróttamanneskja • Aukin skilningur á hreyfingarfræði líkamans, meiðslaforvörn og sjálfstæði í æfingavali og lyftingum eftir íþróttum • Afrekshugarfar, lífsleikni í því hvernig skal hátta daglegum venjum til þess að bæta siðim hegðun og sjálfstraust sem mun skila sér í bættri frammistöðu í þeirra íþrótt
Leikniviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Góða ástundun í þrektíma og bætingu á líkamsbeitingu í æfingum • Framkvæma einföld tæknileg atriði í grundvallarhreyfingum í viðkomandi íþróttagrein • Aukin talandi og forvitni nemanda um persónuleg atriði sem gætu hjálpað nemanda að ná lengra í sinni íþrótt • Fræðist um heim íþrótta og þau atriði sem hjálpa einstaklingum að verða betri íþróttamenn • Aukin trú á sjálfum sér sem íþróttamanni með fræðslu sálrænnar þjálfunar og aukið sjálfstraust nemanda að takast á við komandi verkefni með bættri lífsleikni

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 • Nemendur auki áhuga á íþróttafræði og læri betur að tjá sig um þau atriði sem skipta þau máli og eiga þannig auðveldara með festa sig í atvinnumannahugarfari • 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.