

## ÍPRG3OP03 Námsáætlun haustönn 2021



Verkefnaskólinn á Akureyri

|                |  |        |          |
|----------------|--|--------|----------|
| <b>Kennari</b> | Ásdís Sigurvinsdóttir, Birna Baldursdóttir | Sk.st. | ÁSD, BBA |
|----------------|--|--------|----------|

**Áfangalýsing:** Í þessum áfanga er stefnt að því að nemendur fái trausta þekkingu á einni eða fleiri íþróttagreinum og þeir búnir undir þjálfunar- og leiðbeinendastörf í viðkomandi grein(um). Efnid er breytilegt eftir önnum eftir aðstæðum hverju sinni. Dæmi um viðfangsefni: Karfa, Handbolti, Knattspyrna, Badminton, borðtennis, júdó, karate, glíma, golf, jóga, sund, vetraríþróttir og íþróttir fatlaðra.

### Markmið:

#### Þekkingarviðmið

#### Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- allri grunntækni í íþróttagreininni
- mismun á þjálfun barna og fullorðinna
- eikreglum og/eða helstu æfingum greinarinnar
- undirbúningi og skipulagi sem þarf til að iðka íþróttina

#### Leikniviðmið

#### Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- undirbúa æfingar fyrir börn og fullorðna í greininni
- helstu tækniatriðum greinarinnar
- kennslufræði greinarinnar
- dómgæslu greinarinnar ef við á
- leikfræði og eða tækni greinarinnar

#### Hæfniviðmið

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

- undirbúning þjálfunar greinarinnar
- gerð tímaseðla
- dæma leiki hjá yngstu iðkendum ef við á
- nýta sér upplýsingatækni við skipulag æfinga og þjálfun

## Námsgögn:

Ítarefni frá kennara

### Áætlun um yfirferð:

| Vika | Námsefni Körfubolti, handbolti og bandý |
|------|---|
| 33   | Kynning á námsefni                      |
| 34   | Þjálfun barna (boltaæfingar)            |
| 35   | Leikir með bolta og spil                |
| 36   | Leikir með bolta                        |
| 37   | Styrktar/þolþjálfun barna með bolta     |
| 38   | Spil Ýmsar útfærslur                    |
| 39   | Skot                                    |
| 40   | 2-3 saman í leik og spili               |
| 41   | Þjálfun barna (boltaæfingar)            |
| 42   | Leikir með bolta og spil                |
| 43   | Leikir með bolta                        |
| 44   | Styrktar/þolþjálfun barna með bolta     |
| 45   | Spil - Ýmsar útfærslur                  |
| 46   | Skot                                    |
| 47   | 2-3 saman í leik og spili               |
| 48   | Leikir og spil                          |

Athugið: Með vikunúmer er átt við vikur ársins eins og í dagatalinu í INNU.

### Námsmat og vægi námsþátta:

| Matsform:       | <input checked="" type="checkbox"/> Símat  | <input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf | <input type="checkbox"/> Lokaverkefni |
|-----------------|--|--|---------------------------------------|
| Námsmatsþættir  | Lýsing námsmatsþátta   | Vægi   |                                       |
| Þátttaka        | Símat- Þátttaka nemenda- virkni (metið jafnt yfir önn)                                     | 30%  |                                       |
| Könnun          | Tækni og framfarir metið yfir önn  | 10%  |                                       |
| Nemendaverkefni | Þrjú tímaseðlar - Einn fyrir hverja grein<br>Verklegt -Sjá um upphitun og eina tækniæfingu | 25%  |                                       |
| Frágangur       | Uppsetning og frágangur í tíma   | 5%   |                                       |
| Verklegt        | Frumkvæði/áhugi/jákvæðni (metið jafnt yfir önn)  | 30%  |                                       |
|                 | <b>Samtals:</b>  | <b>100%</b>                                      |                                       |

Dagsetning:

17.8.2021  
Berna Beldursdóttir  
Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils