

FRJÁ1AA05

Áfangalýsing: Afreksáfangi í frjálsíþróttum þar sem lögð er áhersla á einstaklinginn, getu hans í frjálsíþróttum og framfarir. Með vel skipulögðum æfingum er stefnt að því að byggja upp einstaklinga sem hafa alla burði til að ná langt í frjálsíþróttum.

Kennslutilhögun: Áfanginn er að stórum hluta verklegur. Kennslustundir eru fjórar í viku hverri 55 mínútur í senn. Kennslan fer fram í íþróttasal Iðu/úti á frjálsíþróttavellinum, og í þreksal Iðu. Ætlast er til að nemendur mæti vel klæddir í útítíma, eftir veðri. *Mánudagar og fimmtudagar: þreksalur Iðu. Miðvikudagar og föstudagar: íþróttasalur Iðu.*

Markmið að nemandi:

- kynnist helstu greinum frjálsíþróttar.
- auki tæknilega færni sína í frjálsíþróttum.
- kynnist fjölbreyttum þjálfunaraðferðum helstu grunnþátta í frjálsíþróttum.
- læri að setja sér raunhæf markmið út frá eigin getu.
- geti skipulagt eigin þjálfun að hluta til.
- tileinki sér þann aga og lífstíl sem þarf til að ná árangri í afreksíþróttum.

Kennslugögn: Efni frá kennurum.

Yfirferðaráætlun haustið 2015:

1.vika: (34.v.) (17.-21.8)	Íþr.vö./salur/þr.sa: Kynning – tækni, lyftingar.
2.vika: (35.v.) (24.-28.8)	Íþr.vö./salur þr.sa: Kringla, sleggja, hlaup, lyftingar.
3.vika: (36.v.) (31.8-4.9)	Íþr.vö./salur/þr.sa: Kringla, kúla, lyftingar, bóklegt.
4. vika: (37.v.) (7.-11.9)	Íþr.vö./salur/þr.sa: Spjót kast, sleggja, stöng, hlaup.
5.vika: (38.v.) (14.-18.9)	Íþr.vö./salur/þr.sa: Spjót kast, grind, stöng, lyftingar.
6.vika: (39.v.) (21.-25.9.)	Íþr.vö./salur/þr.sa: Grind, langstökk, lyftingar, bóklegt.
7. vika: (40.v.) (28.9-2.10.)	Íþr.vö./salur/þr.sa: Langstökk, þristökk, hlaup, lyftingar.
8. vika: (41.v.) (5.-.9.10)	Salur/preksalur: Langstökk, þristökk, hopp, hlaup, lyft.
9. vika: (42.v.) (12.-16.10.)	Salur/preksalur: Hástökk, hlaup, lyftingar.
10.vika: (43.v.) (19.-23.10.)	Salur/preksalur: Hástökk, stört, test, lyftingar, bóklegt.
11.vika. (44.v.) (26.-30.10.)	Salur/preksalur: Test, hlaup, lyftingar.
12.vika: (45.v.) (2.-6.11.)	Salur/preksalur: Stökk – köst . hlaup, lyftingar.
13.vika: (46.v.) (9.-13.11.)	Salur/preksalur: Hlaup, grind, lyftingar, bóklegt.
14.vika: (47.v.) (16.-20.11.)	Salur/preksalur: Hopp, grind, hlaup, lyftingar.
15.vika: (48.v.) (23.-27.11.)	Salur/preksalur: Mót – lyftingar.
16.vika: (49.v.) (30.11-4.12.)	Salur/preksalur: Mót - lyftingar

Námsmat:

- Mæting gildir 40%.
- Framfarir/ virkni/ hegðun gildir 40-45%.
- Verkefni: 15-20%

Mæta þarf í kennslustundir samkvæmt mætingareglum Fsú.