



Kennari:	<b>Tanja Birgisdóttir, Sigrún Ýr Magnúsdóttir og Mads Pind</b>
----------	--

### Áfangalýsing:

Afreksíþróttaráfangi í fimleikum þar sem nemendur vinna áfram við að efla tæknikunnáttu sína í æfingum á trampólíni, dýnu, tækni á gólfi og í dansmómentum.

**Þekkingarviðmið** - nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Mismunandi æfingar að lokastökkinu

- Tækniþjálfun í fimleikum í mismunandi stökkum eftir áhöldum með aðstoð myndgreiningar.
- Markmið út frá eigin getu og framtíðarplönnum.
- Setji sér raunhæf markmið á sviði allra þátta er tengjast þjálfuninni þar með talið liðleika og styrktarþjálfun.
- Umgengi og meðferð tækja í þrek- og fimleikasal.

**Leikniviðmið** - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Æfa fimleika á eigin forsendum og setja sér markmið út frá því.

- Framkvæma og framfylgja leiðbeiningum þjálfara án mikillar aðstoðar hvort heldur er í fimleika- eða þreksal.
- Gera æfinfaplan eina og eina æfingu fyrir sjálfan sig út frá markmiðum.
- Sýna andlegan og líkamlegan styrk og metnað til að ná langt í greininni.
- Nota spjaldtölvu til að rýna tækni í æfingum.

**Hæfniviðmið** - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Fundið fleiri en eina leið að þeirri æfingu sem iðkanda langar að ná tökum á.

- Skilið þörfina fyrir gildi grunnþjálfunnar og mikilvægi endurtekningar til að ná betri færni á æfingum.
- Geti greint ranga/rétta tækni æfinga út frá myndbandsupptökum.
- Sýni þann aga og lífsstíl sem þarf til að ná árangri í íþróttum

### Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
33.-36.	18. ágúst - 10. september	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kennsla hefst mið. 18. ágúst.</li><li>- Námsáætlun áfangans kynnt</li><li>- Skrifað undir samninga</li></ul>	Markmiðaskil
37.-40.	13. september - 8. október	<ul style="list-style-type: none"><li>- Haustfrí 14.-15. október</li></ul>	Setja upp eigin æfingu og notast við hana.
41.-44.	11. október - 5. nóvember	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hefðbundnar akademíuæfingar</li></ul>	
45.-48.	8. nóvember - 3. desember	<ul style="list-style-type: none"><li>- Síðasti kennsludagur fös. 3. des.</li></ul>	
49.-50.	6. desember - 18. desember	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lokanámsmat hefst mán. 6. des.</li><li>- Brautskráning lau. 18. des.</li></ul>	Farið yfir markmið sem sett voru í upphafi.

### Sérreglur áfangans:

Öll notkun áfengis og vímuefna er bönnuð.

Aðeins þrjú skróp leyfð á önn.

### Námsmat:

Símatsáfangi. Mæting og virkni er stærsti þátturinn í námsmati sem og skil á verkefnum.

**Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.**

