



Fjölbrotaskóli
Suðurlands
Haustönn 2021

HAND1AA05

Kennari:	Halldór Jóhann Sigfússon	Íþróttasalur	
Netfang:	dorifusa@hotmail.com	Iða	

Áfangalýsing:

Afreksíþróttaráfangi þar sem viðkomandi nemendur þurfa að læra grunnatriði í handbolta og styrktarþjálfun

Undanfari: HAND1AA05

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Helstu reglum í handbolta
- Helstu grunnatriðum og grunnleikskilning í handbolta
- Grunnþjálfun til þess að standast kröfur íþróttarinnar
- Setji sér raunhæf markmið á sviði allra þátta er tengjast þjálfuninni
- Veri hluti af liðsheild sem virkar og skemmtilegt er að vera hluti af

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Æfa handbolta í hópi nemenda sem stefna á árangur í íþróttinni
- Framkvæma og framfylgja leiðbeiningum þjálfara án mikillar aðstoðar
- Sýna andlegan styrk og vitund til þess að ná árangri í íþróttinni

Hæfniviðmið:

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

- Æft og spilað kappleiki með það að markmiði að stefna á árangur
- Skilið þörfina fyrir gildi grunnþjálfunnar til þess að standast kröfur íþróttarinnar
- Sýni þann aga og lífsstíl sem þarf til að ná árangri í íþróttinni

Námsefni:

Handbolti, handboltaskór, harpix og sérmerktur æfingafatnaður.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Verkefni annarinnar eru í formi þátttöku í þeim æfingum sem lagðar eru fyrir ásamt því að fylgja reglum akademíunnar sem gefnar eru út í samning sem allir iðkendur og forráðamenn skrifa undir.

Sérreglur áfangans:

Nemendur greiða 185.000 kr æfingagjöld fyrir skólaárið.

Nemendur þurfa að skrifa undir agasamning sem þeim ber að fylgja frá fyrsta kennsludegi ár hvert og til 1. Maí í lok vorannar.

Gerðar verða ríkar kröfur um stundvísi á æfingar, vinnusemi, aga og heilbrigðan lífsstíl. Nemandinn veit að neysla áfengis, tóbaks, vímuefna eða annarra ólöglegra lyfja er ekki umborin. Brot á þessum reglum varðar brottvísun úr handboltaakademíunni.

Fyrirkomulag námsmats:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Þátttaka og mæting	Virgni og þátttaka á æfingum og mæting	100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.