



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2023

RAFÍ2SH05
Rafíþróttir, spilun og heilsa

Kennari:	Pelle Damby Carøe pellecaroe@fsu.is	PC
----------	--	----

Áfangalýsing:

Nemendur læra og afla sér þekkingar á rafíþróttum og eru búnir undir hvernig hægt er að kynna og spila rafíþróttir í nærumhverfi sínu, í félagastarfsemi eða í frístundastarfi. Áhersla er lögð á þá rafíþróttaleiki sem sérstakur áhugi er á eða hentar vel aðstæðum hverju sinni. Nemendur finni hlutverk sitt, til dæmis spilari, þjálfari, eða skipuleggjandi. Nemendur skipuleggja æfingaleiki og sýna frá þeim. Nemendur kynnast áhrifum heilsutengdra þátta sem hafa áhrif á frammistöðu rafíþróttamanns, eins og svefnis og næringar. Kennslan fer fram á íslensku og á ensku.

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- mikilvægi markvissrar og skipulagðrar þjálfunar
- mikilvægi heilsu, næringar, hreyfingar og svefnis á frammistöðu sína
- þjálfun í tölvuleikjaspilun
- að halda viðburði innan og utan skóla og leiðbeina öðrum um spilun leikja
- hvernig er að vera hluti af góðri liðsheild á jafnréttisgrundvelli
- hvernig mismunandi leikir krefjast mismunandi leikni og færni til að gera liðið sem heild betra

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- stunda íþróttina markvissst
- öðlast góðan tæknilegan grunn í greininni
- iðka fjölbreyttar æfingar og leiki
- beita skapandi lausnamiðaðri hugsun
- stunda hreyfingu sem styrkir og gefur meira úthald til leikjaspilunar
- nýta sér tækni- og miðlalæsi sér og liði sínu til framdráttar

Hæfniviðmið

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

- þekkja tengsl andlegrar, félagslegrar og líkamlegrar heilsu
- skipuleggja og halda viðburði
- búa til kennslumyndbönd um ýmsa þætti rafíþróttarinnar
- eiga jákvæð og skilvirk samskipti við liðsfélaga
- þekkja jafnrétti í rafíþróttum

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
1 - 4	18. ágúst - 10. september	Kennsla hefst fös. 18. ágúst Námsáætlun áfangans kynnt Tölvuleikjafíkn Leikur 1	Kynning á tölvuleik (15%)
5 - 8	11. september - 8. október	Kenningar um tölvuleikjaspilun Leikur 2	Heilsa og spilun (20%)
9 - 12	9. október - 5. nóvember	Haustfrí 12. - 13. október Valdagur, mið. 18. október Miðannarmat, lokaskil fös. 20. október Undirbúningur fyrir LAN/og frjáls tími fyrir æfingar/spilun Leikur 3	LAN (15%) Kvikmynd sem tengist rafíþróttum (15%)
13 - 16	6. nóvember - 3. desember	Dimisjón, fös. 1. desember Velja sér leik, spila leikinn, upptaka og undirbúningur fyrir kynningu Leikur 4	Æfingaleikir (15%)
17 - 19	4. desember - 24. desember	Síðasti kennsludagur mið. 6. desember. Námsmatsdagar 7. - 13. desember. Sjúkrapróf 14. desember Brautskráning fös. 21. desember	

Sérreglur áfangans:

Nemendur sem verða uppvísa að skila verkefnum frá öðrum eða verkefnum tekin af netinu (td. copy-paste) fá 0 fyrir slík verkefni og fá ekki að skila aftur.

Það er ekki leyfilegt að borða mat eða vera með opna drykki í kennslustofunni.

Öll raftæki og aukahlutir sem eru teknir með í skólann (eins og lyklaborð, mýs og leikjatölvur) eru á ábyrgð nemandans. Það eru ekki kröfur um að koma með né kaupa raftæki í áfanganum.

Námsmat:

Í áfanganum er unnið með 5 verkefni yfir önnina.

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Kynning á tölvuleik	Nemandi velur sér tölvuleik sem hann vill kynna fyrir kennaranum munnlega.	15%
Heilsu og spilun	Próf í Innu sem er kenningalega byggt á áhrifum heilsu, spilun og frammistöðu rafíþróttamannsins.	20%
Kvikmynd sem tengist rafíþróttum	Nemendur horfa á kvikmynd sem tengist rafíþróttum og vinna verkefni út frá henni með því að svara ýmsum spurningum skriflega.	15%
LAN	Nemendur skipuleggja saman LAN í skólanum á laugardegi eða sunnudegi frá klukkan 12:00 - 20:00 þar sem keppt verður í mismunandi leikjum.	15%
Æfingaleiki	Nemendur skipuleggja æfingaleiki (hópverkefni eða einstaklingsverkefni) og sýna frá þeim munnlega með myndbandi.	15%
Virgni og áhugi	Þáttaka í tímum.	20%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar

Selfoss, ágúst 2023

Bestu kveðjur,

Pelle Damby Carøe