

Áfangalýsing

Titill	Fimleikaakademía
Námsgrein	Fimleikar
Viðfangsefni	Tækni, styrkur og liðleiki
Skammstöfun	FIML1AA05
Þrep	1
Einingafjöldi	5
Lýsing	Afreksíþróttaáfangi í fimleikum þar sem nemendur vinna áfram við að efla tæknikunnáttu sína í æfingum á trampólíni, dýnu, tækni á gólfi og í dansmómentum. Liðleiki er stór hluti af þjálfuninni.
Forkröfur	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 fimleikaakademíunni.
Þekkingarviðmið	Nemandi skal hafa öðlast þekkingu á og tileinki sér: <ul style="list-style-type: none"> • Mismunandi æfingar að lokastökkinu. • Tækniþjálfun í fimleikum í mismunandi stökkum eftir áhöldum með aðstoð myndgreiningar. • Markmiðssetningu út frá eigin getu og framtíðarplönunum. • Setji sér raunhæf markmið á sviði allra þátta er tengjast þjálfuninni þar með talið liðleika og styrktarþjálfun. • Umgengni og meðferð tækja í þrek- og fimleikasal.
Leikniviðmið	Nemandi skal hafa öðlast leikni til að: <ul style="list-style-type: none"> • 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 æfingaplan 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	Að þessum áfanga loknum á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> • 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 í æfingum. • Geti greint ranga/rétta tækni æfinga út frá myndupptökum. • Sýni þann aga og lífsstíl sem þarf til að ná árangri í íþróttum.
Námsmat	Símatsáfangi. Mæting og virkni stærsti þátturinn í námsmati sem og skil á verkefnum. Vegna óvissu á tímum COVID gefum við okkur leyfi til þess að endurskoða uppsetningar og mat á æfingum. Það verður gert í samstarfi við nemendur