

## Áfangalýsing

<b>Titill</b>	<b>Fimleikaakademía</b>
<b>Námsgrein</b>	Fimleikar
<b>Viðfangsefni</b>	Tækni, styrkur og liðleiki
<b>Skammstöfun</b>	FIML1AB05
<b>Þrep</b>	1
<b>Einingafjöldi</b>	5
<b>Lýsing</b>	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.
<b>Forkröfur</b>	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.
<b>Þekkingarviðmið</b>	Nemandi skal hafa öðlast þekkingu á og tileinki sér: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mismunandi æfingar að lokastökkinu.</li> <li>• Tækniþjálfun í fimleikum í mismunandi stökkum eftir áhöldum með aðstoð myndgreiningar.</li> <li>• Markmiðssetningu út frá eigin getu og framtíðarplönunum.</li> <li>• Setji sér raunhæf markmið á sviði allra þátta er tengjast þjálfuninni þar með talið liðleika og styrktarþjálfun.</li> <li>• Umgengni og meðferð tækja í þrek- og fimleikasal.</li> </ul>
<b>Leikniviðmið</b>	Nemandi skal hafa öðlast leikni til að: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Æfa fimleika á eigin forsendum og setja sér markmið út frá því.</li> <li>• Framkvæma og framfylgja leiðbeiningum þjálfara án mikillar aðstoðar hvort heldur er í fimleika- eða þreksal.</li> <li>• Gera æfingaplan eina og eina æfingu fyrir sjálfan sig út frá markmiðum.</li> <li>• Sýna andlegan og líkamlegan styrk og metnað til að ná langt í greininni.</li> <li>• Nota spjaldtölvu til að rýna tækni í æfingum.</li> </ul>
<b>Hæfniviðmið</b>	Að þessum áfanga loknum á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundið fleiri en eina leið að þeirri æfingu sem iðkanda langar að ná tókum á.</li> <li>• Skilið þörfina fyrir gildi grunnþjálfunnar og mikilvægi endurtekningar til að ná betri færni í æfingum.</li> <li>• Geti greint ranga/rétta tækni æfinga út frá myndupptökum.</li> <li>• Sýni þann aga og lífsstíl sem þarf til að ná árangri í íþróttum.</li> </ul>
<b>Námsmat</b>	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