



Fjölbrotaskóli
Suðurlands
Vorönn 2021

FRJÁ1AA05

Kennari:	Rúnar Hjálmarsson	Sk. st.	RH
Netfang:	runarhjalmarsson@gmail.com		

Áfangalýsing: Afreksáfangi í frjálssíþróttum þar sem lögð er áhersla á einstaklinginn, getu hans í frjálssíþróttum og framfarir. Með vel skipulögðum æfingum er stefnt að því að byggja upp einstaklinga sem hafa alla burði til að ná langt í frjálssíþróttum

Undanfari: enginn undanfari

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Áhrifum þjálfunar á líkama og heilsu
- Helstu greinum frjálssíþróttanna en hann geti valið á milli þess að leggja áherslu á stökk, köst, spretthlaup eða langhlaup
- Fjölbreyttum þjálfunaraðferðum helstu grunnþátta í frjálssíþróttum
- Markmiðssetningu út frá eigin getu

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Fjölbreyttri grunnþjálfun í frjálssíþróttum
- Fjölbreyttri styrktar-, þol- og liðleikaþjálfun í frjálsum íþróttum
- Að beita mismunandi aðferðum til að meta þol, styrk og liðleika
- Að auka tæknilega færni sína í frjálssíþróttum

Hæfniviðmið:

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

- Skipuleggja eigin þjálfun að hluta til
- Meta eigið þol, styrk og liðleika

- Leysa af hendi verkefni sem eru hvetjandi
- Að setja sér raunhæf markmið sem tengjast þjálfuninni
- Tileinka sér þann aga og lífsstíl sem þarf til að ná árangri í afreksþróttum

Námsefni:

Öll áhersla er á verklega tíma en á hverri önn er einn fyrirlestur.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Dæmi:

Vika	Dagsetning	Námsefni - viðfangsefni	Próf og verkefni
1. – 4.	4. – 31. janúar	Kennsla hefst skv. stundatöflu: Fim. 7. jan. Mánudagar – Lyftingar til að byggja upp grunnstyrk Fimmtudagar- Blanda af tækni og þrekæfingum.	
5. – 8.	1. – 28. feb.	Mánudagar- Lyftingar, aukin áhersla á hámarkskraft Fimmtudagar- Mikil áhersla lögð á góða tækni.	
9. – 13.	1. – 28. mars	Mánudagar- Lyftingar, áhersla á snerpu og hraða Fimmtudagar- Gæðaæfingar, tæknin finpússuð á keppnistímabilinu	
13. – 14.	29. mars – 6. apríl	Páskafri hefst mán. 29. Mars Mánudagar- Lyftingar, áhersla á að auka hámarkskraftinn ennfrekar Fimmtudagar- Þrek, þol og tækni í sal, fjölbreyttar æfingar	
14. – 18.	7. apríl – 9. maí	Sumardagurinn fyrsti: Fim. 22. apríl	

		Mánudagar- Lyftingar, áhersla á snerpu og hraða, keppnistímabilið nálgast Fimmtudagar- Tæknin fínpússuð í sal, áhersla á góðar endurtekningar Síðasti kennsludagur föst. 7. Maí	
19. - 20.	10. maí – 23. maí	Námsmat hefst mán. 10. maí Uppstigningardagur fim. 13. maí Sjúkrapróf þrið. 18. maí Birting námsmats mið. 19. Maí	

Sérreglur áfangans:

Gerðar eru ríkar kröfur um stundvísi á æfingar, vinnusemi, aga og heilbrigðan lífsstíl. Nemandi geri sér grein fyrir því að neysla áfengis, tóbaks, vímuefna eða annarra ólöglegra lyfja er ekki leyfð. Brot á þessum reglum varðar brottvísun úr frjálsíþróttakademíunni

Fyrirkomulag námsmats:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Mæting og virkni	Gerð er krafa um góða mætingu og virkni í öllum tímum	85%
Verkefni	Verkefni unnið í tengslum við frjálsíþróttir	15%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.