



Fjölbrautaskóli  
Suðurlands  
Vorönn 2021

**FRJÁ3BB05**

<b>Kennari:</b>	<b>Rúnar Hjálmarsson</b>	<b>Sk. st.</b>	<b>RH</b>
<b>Netfang:</b>	<b>runarhjalmarsson@gmail.com</b>		

**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:** FRJÁ3AA05

#### **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
- Keppnislíkum æfingum 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 í samstarfi við þjálfara

- 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	<b>Kennsla</b> 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	<b>Páskafri</b> 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	<b>Sumardagurinn fyrsti:</b> Fim. 22. apríl  Mánudagar- Lyftingar, áhersla á snerpu og hraða, keppnistímabilið nálgast  Fimmtudagar- Tæknin fínpússuð í sal, áhersla á góðar endurtekningar  <b>Síðasti kennsludagur föst. 7. Maí</b>	
19. - 20.	10. maí – 23. maí	<b>Námsmat</b> hefst mán. 10. maí <b>Uppstigningardagur</b> fim. 13. maí <b>Sjúkrapróf</b> þrið. 18. maí <b>Birting námsmats</b> 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.**

