

Golfakademía

F.Su. - áfangalýsing

GOLF1AA05

Lýsing

Í þessum áfanga vinna nemendur að verklegum og bóklegum þáttum golfíþróttarinnar ásamt því að stunda líkamspjálfun. Þar sem akademían er fyrir afreksíþróttafólk eru gerðar forkröfur um að nemendur séu með 18 í forgjöf eða lægri. Nemendur stunda æfingar með PGA golfþjálfara tvær kennslustundir í viku ásamt því að stunda líkamsrækt undir þjálfun íþróttakennara, tvær kennslustundir í viku. Gerð er krafa um lestur fræðiefnis og golfreglna R&A.

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

-
- Eðli tækniæfinga
 - í vippum, púttum - stutta spilið.
-
-
- Eðli golfsveiflunnar
 - og leiðir til að efla og þróa hana.
-
-
- Réttari líkamsbeitingu
 - svo hægt verði að komast hjá meiðslum.
-
-
- Líkamspjálfun, mikilvægi
 - styktar-, þrek- og teygjuæfinga fyrir kylfinga.
-
-
- Golfreglur R&A. Nemandi
 - skal hafa öðlast grunnfærni í alþjóðlegum golfreglum.
-

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

-
- Standast hæfniviðmið
 - um færni út frá forgjöf í stutta spilinu.
-
-
- Framkvæma golfhögg
 - í samræmi við hæfni út frá færni samkvæmt forgjöf.
-
-
- Stunda líkamsrækt
 - sem styrkir, eykur þrek og liðleika.

-
-
- Beita grunnreglum
- golfíþróttarinnar í keppni.
-

Hæfniviðmið

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

-
- Viðhaldalda og efla
- líkamlega og andlega heilsu með iðkun golfíþróttarinnar.
-
-
- Leysa af hendi verkefni
- sem snúa að skipulagningu eigin þjálfunar.
-
-
- Taka þátt í leikjum
- og æfingum sem hafa áhrif á jákvæða upplifun og viðhorf til íþróttar-, líkams- og heilsuræktar.
-
-
- Glíma við fjölbreytt
- verkefni sem snúa að alhliða hreyfingu, líkams- og heilsurækt.
-
-
- Geta stundað keppnisgolf
- og stöðugt unnið að framförum í golfíþróttinni.
-

Námsmat

Til þess að nemandi standist áfanga þar nemandinn að standast námsmat í eftirfarandi matsþáttum:

-
- Púttpróf
-
-
- Stuttaspilspróf
-
-
- Boltaflugspróf
-
-
- Boltaflugspróf -
- bóklegt

-
-
- Teighöggspróf
-
-
- Lengdarstjórnarpróf
-
-
- Reglupróf - bóklegt
-