



Fjölbrotaskóli  
Suðurlands  
Vorönn 2021

## HAND3AB05

<b>Kennari:</b>	<b>Halldór Jóhann Sigfússon</b>	<b>Íþróttasalur</b>	
<b>Netfang:</b>	<b>dorifusa@hotmail.com</b>	<b>Iða</b>	

### Áfangalýsing:

Afreksiþróttaráfangi þar sem viðkomandi nemendur þurfa að læra grunnatriði í handbolta og styrktarþjálfun

### Undanfari:

HAND1AA05

HAND1AB05

HAND2AA05

HAND2AB05

HAND3AA05

### Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Helstu reglum í handbolta
- Helstu grunnatriðum og grunnleikskilning í handbolta
- Grunnþjálfun til þess að standast kröfur íþróttarinnar
- Setji sér raunhæf markmið á sviði allra þátta er tengjast þjálfuninni
- Veri hluti af liðsheild sem virkar og skemmtilegt er að vera hluti af

### Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Æfa handbolta í hópi nemenda sem stefna á árangur í íþróttinni

- Framkvæma og framfylgja leiðbeiningum þjálfara án mikillar aðstoðar
- Sýna andlegan styrk og vitund til þess að ná árangri í íþróttinni

### Hæfniviðmið:

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

- Æft og spilað kappleiki með það að markmiði að stefna á árangur
- Skilið þörfina fyrir gildi grunnþjálfunnar til þess að standast kröfur íþróttarinnar
- Sýni þann aga og lífsstíl sem þarf til að ná árangri í íþróttinni

### Námsefni:

Handbolti, handboltaskór, harpix og sérmerktur æfingafatnaður.

### Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Verkefni annarinnar eru í formi þátttöku í þeim æfingum sem lagðar eru fyrir ásamt því að fylgja reglum akademíunnar sem gefnar eru út í samning sem allir iðkendur og forráðamenn skrifa undir.

### Sérreglur áfangans:

Nemendur greiða 180.000 kr æfingagjöld fyrir skólaárið.

Nemendur þurfa að skrifa undir agasamning sem þeim ber að fylgja frá fyrsta kennsludegi ár hvert og til 1. Maí í lok vorannar.

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 handboltaakademíunni.

### Fyrirkomulag námsmats:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
------------	-------------------	------

Páttaka og mæting	Virgni og páttaka á æfingum og mæting	100%

**Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.**