ÍÞRG3FR03

(Íþróttagrein - frjálsar íþróttir)

Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2024

Kennari:	**Þuríður Ingvarsdóttir (ÞIN) thury@fsu.is**

Áfangalýsing:

Í áfanganum eiga nemendur að læra að kenna börnum og unglingum undirstöðuatriði í frjálsum íþróttum. Lögð er áhersla á kennslu byrjenda í flestum greinum frjálsra íþrótta. Farið er yfir reglur í greininni. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í spjótkasti, kúluvarpi, kringlukasti, hástökki, langsökki, grindarhlaupi, boðhlaupsskiptingum og spretthlaupi. Farið er yfir helstu atriði í þjálffræði barna og æfingar kenndar sem þjálfa grunnatriðin í þessum greinum. Áfanginn er bæði bóklegur og verklegur. Nemendur æfa sig í að kenna hvert öðru og yngri börnum.

Undanfari: ÍÞRF2ÞJ05

Þekkingarviðmið - nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Ýmsum greinum frjálsra íþrótta
- Helstu keppnisreglum frjálsra íþrótta
- Ýmsum æfingum sem henta í þjálfun barna
- Helstu þjálfunaraðferðum í kastgreinum, stökkgreinum og hlaupum

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Kenna mismunandi greinar frjálsra íþrótta
- Sýna grunnfærni í mismunandi greinum frjálsra íþrótta

Hæfniviðmið - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Útskýra leikfræði frjálsra íþrótta
- Skipuleggja þjálfun fyrir börn og unglinga
- Sýna grunnfærni í frjálsum íþróttum

Námsefni:

- Frjálsíþróttakennsla barna og unglinga, höfundur Þráinn Hafsteinsson
- Efni af síðu World athletics á netinu
- Efni frá kennara

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
1.-9.	9. janúar - 5.mars	- Fyrsti tími er þri 9. janúar. - Námsáætlun áfangans kynnt. - Farið yfir skipulag kennslunnar - Bókleg og verkleg kennsla í greinum, hlaup, stökk og köst. - Vetrarfrí 20.febrúar - Miðannarmat 8.mars	Virkni og þáttaka í tímum. Verkefni og próf
10.-18.	12.mars - 7.maí	- Kennslufræði barna í frjálsum íþróttum - Kennsluverkefni - Framhald á kennslu í greinum, áhersla á löng köst og hringhlaup - Páskafrí 25.mars - 1.apríl	Nemendur kenna öðrum Verkefni og próf

Sérreglur áfangans:

- Nemendur þurfa að skila öllum verkefnum áfangans og fá að lágmarki 5 í einkunn til að standast áfangann.
- Allir tímar byrja í stofu 1 í Iðu nema annað sé tekið fram.
- Nemendur skulu alltaf vera klæddir til að taka þátt í greinunum, innanhúss í Frjálsíþróttahöll og utanhúss þegar fer að vora og veður leyfir. Athugið að svalt er í Höllinni og nauðsynlegt að vera í peysu og buxum. Góðir skór eru lykilatriði. Aðstaða til að skipta um föt eru í Iðu, íþróttahúsi FSu.

- Nemendur skulu sjálfir eiga flautu til að nota þegar þeir kenna öðrum.

Námsmat:

Námsþáttur	**Lýsing á námsmati**	**Vægi**
Verkleg þátttaka	Þátttaka í verklegum tímum, metið alla önnina	30%
Kennsluverkefni	Nemendur skipuleggja kennslu og kenna öðrum	20%
Verkefni	Fjölbreytt verkefni um stakar greinar	10%
Próf	Skriflegt próf úr keppnisreglum	30%
Ástundun	Virkni, áhugi og mætingu	10%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Fjölbrautaskóli Suðurlands

4.janúar 2024

Þuríður Ingvarsdóttir