

HANDKNATTLEIKUR

E-110-HAND



Ár: 1. ár

Önn: Haustönn

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Engir

Skipulag: 2-3 verklegir/bóklegir tímar í viku

Kennari: Kristján Halldórsson

Lýsing: Fjallað verður um og farið í grundvallarþætti leiksins s.s.

- leikfræði (grunnuppstillingu liðs, stöður, vörn, sókn, tækniatriði, sendingar, hlaup og föst leikatriði),
- kennslufræði (m.t.t. aldurshópa, hlutverk, ábyrgð, hvatningu, leiðtogahæfni og kennslufræðilega nálgun leikfræðinnar),
- þjálffræði (þjálfun m.t.t. aldurshópa, börn og unglingar, næringarfræði, grunnþjálfun og þjálfun þrekþátta s.s. þolþjálfun, styrktar-, stöðugleika og kraftþjálfun, hraða og snerpuþjálfun).

Námsmarkmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

- kunni skil á grundvallaratriðum íþróttarinnar,
- kunni skil á grundvallarleikreglum íþróttarinnar,
- öðlist kennslufræðilegan og þjálffræðilegan skilning á íþróttinni,
- öðlist færni í kennslu íþróttarinnar,
- geti miðlað grundvallaratriðum íþróttarinnar,
- tileinki sér færni í grunnþáttum íþróttagreinarinnar.

Námsmat: Próf og verkefni

Lesefni: Ekkert skráð lesefni

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og verklegir tímar

Tungumál: Íslenska

ECTS: 4