




## Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2024


ÍþRF2ÞJ05

<b>Kennari</b>	Gunnar Magnús Jónsson <a href="mailto:gunnar.jonsson@fss.is">gunnar.jonsson@fss.is</a>	
<b>Viðtalstími</b>	Fimmtudagar kl. 9:20 – 10:00	
<b>Námsefni</b>	Þjálffræði (Asbjörn Gjerset - Kjell Haugen - Per Holmstad – Truls Raastad – Rune Giske). Ný útgáfa 2020	
<b>Áfangalýsing</b>	Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur læri um hlutverk þjálfara í íþróttastarfi, sérstaklega við þjálfun barna á aldrinum þriggja til tólf ára. Lögð er áhersla á skipulag þjálfunar, áætlanagerð og markmiðssetningu. Nemendur fá undirstöðuþekkingu í kennslu- og aðferðafræði íþróttar og þjálfunar í að bregðast við íþróttameiðslum. Fjallað er um mataræði íþróttamanna og áhrif fíkniefna á afkastagetu og árangur. Nemendur fá þjálfun í áætlanagerð.	

<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	Fjölbreytt verkefni sem eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Ná verður 4,5 í einkunn á lokaprófi til að verkefni gildi. <b>ATH:</b> Ef vetrareinkunn er <u>yfir 7,0</u> getur nemandi látið það gilda sem lokaeinkunn og sleppir þ.a.l. við lokapróf. Vægi vetrareinkunnar verður þá hærri. Skilyrði er að skila verkefni um íþróttaskóla til að standast áfangann.		
	<b>Símatsáfangi</b> <input type="checkbox"/>	<b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>	<b>Sleppikerfi</b> <input checked="" type="checkbox"/>
	<b>Heiti</b>		<b>Vægi</b>
	Verkefnavinna		25%
	Kaflapróf		25%
	Íþróttaskóli		10%
	Bóklegt lokapróf/sleppikerfi		40%

<b>Reglur áfanga</b>	Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. <b>Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga.</b> Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
----------------------	--

<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. Með von um góða samvinnu á önninni.
--	--

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Þjálfun barna og unglinga</li> <li>• Skipulagi íþróttahreyfingarinnar</li> <li>• Grunnatriðum þjálfraeðinnar</li> <li>• Andlegum og líkamlegum þroska barna</li> <li>• Uppbyggingu mannlíkamans</li> <li>• Fyrstu viðbrögðum við íþróttameiðslum</li> <li>• Fundarsköpun</li> <li>• Nýt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar</li> </ul>	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Útbúa tímaseðil</li> <li>• Stjórna íþróttæfingu</li> <li>• Skipuleggja íþróttaskóla fyrir yngstu íþróttaiðkendurna</li> </ul>
	
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starfa með börnum og unglingum við íþróttaiðkun</li> <li>• Geta brugðist rétt við íþróttameiðslum með fyrstu hjálp</li> <li>• Gera sér grein fyrir hvað/hvernig æfingu þarf að gera til að styrkja ákveðna líkamshluta</li> <li>• Stjórna fundi og flytja ávarp</li> </ul>	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Heimavinna	15 vikur x 2 klst.	30 klst.
Undirbúningur f. kaflapróf	2 x 5 klst.	10 klst.
Undirbúningur f. lokapróf	12 klst.	12 klst.
Lokapróf	2 klst.	2 klst.
<b>Alls</b>		<b>114 klst. = 5 ein</b>

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 19.-23.ágúst	Kynning áfangans Þjálfaramenntun	
<b>2. vika</b> 26.-30.ágúst	Skipulag íþróttahreyfingarinnar Stefnuyfirlýsing um íþróttir barna og unglinga	Verkefni
<b>3. vika</b> 2.-6.sept.	Brottfall úr íþróttum Stjórnun og framsögn Framkoma og skipulag	Verkefni
<b>4. vika</b> 9.-13.sept.	Kennslufræði	Verkefni
<b>5. vika</b> 16.-20.sept.	Skipulag þjálfunar og tímaseðlagerð Markmið og áætlanagerð	Bls. 268 – 305, 424 - 485 Kaflapróf 1
<b>6. vika</b> 23.-27.sept.	Íþróttaskóli barnanna	
<b>7. vika</b> 30.sept.-4.okt.	Íþróttaskóli barnanna	
<b>8. vika</b> 7.-11.okt. Námsmatsdagur	Þjálfun samhæfingar, tækniþjálfun Líkamlegur þroski Sálrænn þroski	Bls. 210 – 233 Verkefni
<b>9. vika</b> 14.-18.okt. Miðannarmat	Þolþjálfun	Bls. 30 -71
<b>10. vika</b> 21.-25.okt. Vetrarfrí 25.okt	Þolþjálfun	Bls. 30 -71
<b>11. vika</b> 28.okt.-1.nóv Vetrarfrí 28.okt.	Orkubúskapur, heilsufræði Næring íþróttamanna Ofþjálfun, hvíld	Bls. 510 – 527 Verkefni
<b>12. vika</b> 4.-8.nóv.	Íþróttameiðsl	Bls. 344 – 363 Skila verkefni um íþróttaskóla
<b>13. vika</b> 11.-15.nóv.	Styrktarþjálfun (vöðvar) Liðleikaþjálfun, Hraðþjálfun, Slökun	Bls. 72 - 129 Bls. 130 – 167 Bls. 186 – 209
<b>14. vika</b> 18.-22.nóv.	Snerpuþjálfun Framkvæmd prófa	Bls. 168 – 185 Bls. 488 - 509 Kaflapróf 2
<b>15. vika</b> 25.-29.nóv.	Forvarnir, lyfjanotkun	Námsmat Bls. 576 – 583
<b>16. vika</b> 2.-6.des	Stoð/upprifjun fyrir lokapróf	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson