



---

Kennari: Sverrir Geir Ingibjartsson (SGI)

---

### Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur læri um hlutverk þjálfara og leiðbeinenda í íþróttastarfi. Sérstaklega verður miðað 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 þjálfun í að bregðast við íþróttameiðslum. Fjallað er um mataræði íþróttamanna og kosti og ókosti orkudrykkja og fæðubótarefna. Einnig verður farið yfir helstu bein, vöðva og vöðvahópa líkamans og hlutverk þeirra. Áfanginn er bóklegur.

---

### Þekkingarviðmið

**Nemandi skal hafa aflað sér þekkingu og skilning á:**

- hlutverki þjálfarans
- skipulagi og áætlanagerð í þjálfun
- muninum á þjálfun barna og unglunga
- hreyfiþroska, sálrænum þroska og félaglegum þroska barna
- mikilvægi holls mataræðis í þjálfun
- mikilvægi þess að þjálfarinn sé fyrirmynd

### Leikniviðmið

**Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:**

- skipuleggja þjálfun til lengri og skemmri tíma
- standa fyrir framan hóp og útskýra æfingar  
notfæra sér upplýsingatækni við þjálfun og undirbúning þjálfunar

### Hæfniviðmið

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

- miðlað þekkingu sinni til iðkenda við grunnþjálfun barna og unglunga
  - skipulaggt grunnþjálfun miðað við mismunandi aðstæður og mismunandi getustig iðkenda  
breytt æfingum svo þær hæfi mismunandi aldursstigum
-

## Námsefni

1. Leiðbeinandi barna og unglinga í íþróttum.
2. Ýmislegt annað frá kennara

## Verkefnaskil og námsmat

1. Verkefni (ritgerð) sem tengist íþróttabjálfun barna. Skilist í 39. viku. (10%)
2. Verkefni unnin í tímum (20%)
3. Kaflapróf sem hvert um sig gildir 7,5% (30%)
4. Lokapróf (40%)

Ritgerðarverkefni skal skila á réttum tíma. Sé því ekki skilað á réttum tíma er nemandi lækkaður um 0,5 við hvern dag sem líður umfram skiladag. Tímaverkefnum verður að skila samdægurs

---

## Áætlun um yfirferð og verkefnaskil

33. vika.	Farið yfir kennsluáætlun og blaðsíður 4 - 8	
34. vika.	Blaðsíður 9 - 12.	
35. vika.	Blaðsíður 13 - 19.	<b>Kaflapróf úr bls 4-12 (7,5%)</b>
36. vika.	Blaðsíður 20 - 24.	
37. vika.	Blaðsíður 25 - 28.	
38. vika.	Blaðsíður 29 - 35.	<b>Kaflapróf úr bls 13-35 (7,5%)</b>
39. vika.	Verkefnavinna.	Skila ritgerðarverkefni (10%)
40. vika	Íþróttameiðsli	
41. vika.	Blaðsíður 36 – 39 + Vafningar á teygjubindum og notkun teips.	
42. vika.	Blaðsíður 40 – 43	
43. vika.	Blaðsíður 44 - 49	<b>Kaflapróf úr bls 36-49 (7,5%)</b>
44. vika.	Blaðsíður 50 - 54	
45. vika.	Blaðsíður 55 – 59	
46. vika.	Blaðsíður 60 – 64	<b>Kaflapróf úr bls 50-64 (7,5%)</b>
47. vika	Tími til að vinna upp tapaðar kennslustundir	
48. vika	Upprifjun fyrir lokapróf sem verður í próftöflu.	

---

## Námsmat

1. Ritgerðarverkefni (10%)
2. Tímaverkefni (20%)
3. Kaflapróf (30%)
4. Lokapróf í próftöflu (40%)

***Nemandi sem nær 8 í annareinkunn þarf ekki að taka lokapróf***

---

**Athugið að áætlun þessi er gerð með fyrirvara um breytingar**