



Fjölbrotaskóli Suðurlands  
Haustönn 2020

## ÍÞJÁ3AÐ03 Starfsþjálfun

---

**Kennari: Sverrir Geir Ingibjartsson**

**SGI**

---

### Áfangalýsing

Áfanganum er ætlað að undirbúa nemendur fyrir þjálfun barna á aldrinum 3-12 ára hjá íþróttafélögum eða í íþróttaskóla/frístundaskóla. Starfið getur tengst fjölbreyttri þjálfun í íþróttagrein hjá íþróttafélagi, ýmsum félagasamtökum eða starf í íþrótt- og frístundaskóla íþróttafélags eða grunnskóla. Nemandinn mun setja upp æfingaáætlun og þjálfa/kenna með íþróttakennara eða þjálfara. Æfingaáætlun og kennsla er metin í lok æfingakennslutímabils.

---

**Undanfari: ÍÞRF2ÞJ05**

---

### Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu á:

- kennslu og þjálfun barna og unglunga á aldrinum 4-12 ára
- helstu forsendum áætlanagerðar í íþróttum
- hlutverki íþróttþjálfara sem fyrirmyndar barna og unglunga

### Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni til að:

- leiðbeina börnum og unglungum í tækniatriðum ýmissa íþróttagreina
- kynna nýja leiki og æfingar fyrir æfingahóp barna og unglunga
- hafa jákvæð og örvandi samskipti við æfingahópa sína

### Hæfniviðmið

Að þessum áfanga loknum á nemandi að geta

- kennt börnum og unglungum ýmsa leiki og grunnæfingar í íþróttum undir stjórn íþróttakennara/þjálfara
  - haldið uppi aga og virkni í sínum æfingahópi
-

### **Áætlun um verkefnaskil og yfirferð:**

Nemendur þurfa að skila

- Skýrslu um hópinn þar sem kemur fram aldurssamsetning, kyn, íþróttagrein og fjöldi iðkenda í hópnum
  - Dagbók, skilað í lok hvers mánaðar, þar sem kemur fram fjöldi æfinga, leikja og móta auk þess sem fjallað á um hvernig til hefur tekist
  - Staðfestingu frá yfirþjálfara um að umrædd þjálfun hafi átt sér stað
  - Lokaverkefni þar sem farið er yfir hvernig gekk
- 

### **Námsmat**

Verkefni og kennsla metin í lok annar

---