



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 íþróttanna 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

Efni hjá kennara

Verkefnaskil og námsmat

1. Verkefni (ritgerð) sem tengist íþróttþjálfun barna. Skilist í 39. viku. (10%)
2. Verkefni unnin í tímum (10%)
3. Kaflapróf sem hvert um sig gildir 10% (40%)
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

35. vika.	Hlutverk þjálfarans
36. vika.	Tímaseðlar, að vera tengiliður
37. vika.	Þú og þitt félag, siðareglur Kaflapróf 1 (10%)
38. vika.	Beinagrind og liðamót
39. vika.	Vöðvarfræði Skila ritgerðarverkefni (10%)
40. vika.	Hjarta og blóðrás
41. vika	Loftháð og loftfirt þol Kaflapróf 2 (10%)
42. vika.	Hreyfifroski
43. vika.	Íþróttameiðsli
44. vika.	Fyrirbygging íþróttameiðsla Kaflapróf 3 (10%)
45. vika.	Næringarfræði
46. vika.	Íþróttasálfræði
47. vika.	Íþróttasálfræði
48. vika	Tími til að vinna upp tapaðar kennslustundir Kaflapróf 4 (10%)
49. vika	Skráp og upprifjun fyrir lokapróf sem verður í próftöflu.

Námsmat

1. Ritgerðarverkefni (10%)
2. Tímaverkefni (10%)
3. Kaflapróf (40%)
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