



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 aldursstigi

Námsefni

Efni hjá kennara

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
33. vika.	16. ágúst- 20. ágúst	Hlutverk þjálfarans	
34. vika.	23. ágúst- 27. ágúst	Tímaseðlar, að vera tengiliður	
35. vika.	30. ágúst- 3. sept.	Þú og þitt félag, siðareglur	Kaflapróf 1 (15%)
36. vika.	6. sept- 10. sept	Beinagrind og liðamót	
37. vika.	13. sept- 17. sept	Vöðvarfræði	
38. vika.	20. sept 24. sept	Hjarta og blóðrás	
39. vika	27. sept- 1. okt	Loftháð og loftfirt þol	Skila ritgerð (20%)
40. vika	4. okt- 8. okt	Þjálffræði	Kaflapróf 2 (15%)
41. vika.	11. okt- 15. okt	Hreyfiþroski Haustfrí 14. og 15. okt	
42. vika.	18. okt- 22. okt	Íþróttameiðsli	
43. vika.	25. okt- 29. okt	Fyrirbygging íþróttameiðsla	Kaflapróf 3 (15%)
44. vika.	1. nóv- 5. nóv	Næringarfræði	
45. vika.	8. nóv- 12. nóv	Íþróttasálfræði	
46. vika.	15. nóv- 19. nóv	Íþróttasálfræði	
47. vika	22. nóv- 26. nóv	Tími til að vinna upp tapaðar kennslustundir	Kaflapróf 4 (15%)
48. vika	28. nóv- 3. des	Skráp	

Námsmat

1. Verkefni (ritgerð) sem tengist íþróttþjálfun barna. Skilist í 39. viku. (20%)
2. Verkefni unnin í tímum (20%)
3. Fjögur kaflapróf sem hvert um sig gildir 15% (60%)

Sérreglur áfangans

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 á að skila samdægurs

Athugið að áætlun þessi er gerð með fyrirvara um breytingar

Selfossi 23. ágúst 2021

Sverrir Geir Ingibjartsson