



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.	18.-19. ágúst	Farið yfir kennsluáætlun	
34. vika.	22.-26. ágúst	Hlutverk þjálfarans	
35. vika.	29. ág-2.sept	Tímaseðlar, að vera tengiliður	
36. vika.	5.-9 sept	Þú og þitt félag, siðareglur	Kaflapróf 1 (15%)
37. vika.	12.-16. sept	Beinagrind og liðamót	
38. vika.	19.-23 sept	Vöðvarfræði	
39. vika	26.-30 sept	Hjarta og blóðrás	
40. vika	3.-7. okt	Loftháð og loftfirt þol	
41. vika.	10.-14 okt	Þjálffræði Haustfrí 13. og 14. október	Kaflapróf 2 (15%)
42. vika.	17.-21 okt	Hreyfiþroski	
43. vika.	24.-28 okt-	Íþróttameiðsli	
44. vika.	31. okt-4. nó	Fyrirbygging íþróttameiðsla	Kaflapróf 3 (15%)
45. vika.	7.-11. nóv	Næringarfræði	
46. vika.	14.-18. nóv	Íþróttasálfræði	
47. vika	21.-25. nóv	Íþróttasálfræði	
48. vika	28.nóv-2.des	Tími til að vinna upp tapaðar kennslustundir	Kaflapróf 4 (15%)
49. vika	5.-6. des	Skrap	

Námsmat

1. Verkefni unnin í tímum og/eða heima (40%)
2. Fjögur kaflapróf sem hvert um sig gildir 15% (60%)

Sérreglur áfangans

Verkefnum skal skilað á réttum tíma. Sé verkefni skilað of seint er einkunn lækkuð um 0,5 við hvern dag sem líður umfram skiladag.

Athugið að áætlun þessi er gerð með fyrirvara um breytingar

Selfossi 16. ágúst 2022

Sverrir Geir Ingibjartsson