Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2025

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 starfi í íþrótta- 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 unglinga
- helstu forsendum áætlanagerðar í íþróttum
- hlutverki íþróttaþjálfara sem fyrirmyndar barna og unglinga

Leikniviðmið
Nemandi skal hafa öðlast leikni til að:

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

Hæfniviðmið
Að þessum áfanga loknum á nemandi að geta

- kennt börnum og unglingum 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

Einn fundur verður í byrjun annar en að öðru leiti er áfanginn fyrir utan stundatöflu.

Námsmat

Verkefni og kennsla metin í lok annar

Selfossi 14. ágúst 2025
Sverrir Geir Ingibjartsson