



Fjölbreyttaskóli Suðurlands
Haustönn 2026

ÍPJÁ3AÐ03

Starfsþjálfun

Kennari/kennarar:	Sverrir G Ingibjartsson (SGI) sgi@fsu.is
-------------------	---

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 íþróttagreini hjá íþróttafélagi, ýmsum félagasamtökum eða starfi í íþrótt- og frístundaskóla íþróttafélags eða grunnskóla. Nemandinn mun og þjálfa/kenna undir leiðsögn íþróttakennara eða þjálfara. Nemandi skilar skýrslum/verkefnum til kennara. Verkefni og kennsla er metin í lok æfingakennslutímabils.

Undanfari: ÍPRÓ2PJ05

Þekkingarviðmið - nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- kennslu og þjálfun barna og unglunga
- helstu forsendum áætlanagerðar í íþróttum
- hlutverki íþróttþjálfara sem fyrirmyndar barna og unglunga

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

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

Hæfniviðmið - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- kenna börnum og unglingum ýmsa leiki og grunnæfingar í íþróttum undir stjórn íþróttakennara/þjálfara
- halda uppi aga og virkni í sínum æfingahópi

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
34- 37	19. ágúst- 11. sept.	Kennsla hefst mið. 19. ágúst. Nýnemaferð þri. 8 september Afmæli FSu – sun. 13. september	Verkefni 1 Skýrsla í upphafi
38 - 40	14 - 30. sept		Verkefni 2, dagbók
41 - 44	1 – 31. október	Námsmats- og skrapdagur þri 6. okt. Áfangamessa mið. 7. október. Valdagur mið. 14. október. Miðannamat, lokaskil miðvikud. 21. október Haustfrí 22.-23. október	Verkefni 3, dagbók
45-48	1 – 30. nóvember		Verkefni 4, lokaverkefnið
49 - 50	1. – 10. desember	Dimisjón, fös. 4. desember	Verkefni 5, staðfesting frá yfirþjálfara

Sérreglur áfangans:

Nemendur þurfa að skila

- Skýrslu um hópinn þar sem kemur fram aldurssamsetning, kyn, íþróttagrein og fjöldi iðkenda í hópnum
- Dagbók, skilað í lok september og október, 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

SKILA ÞARF ÖLLUM VERKEFNUM TIL AÐ STANDAST ÁFANGANN

Reglur um svindl og notkun gervigreindar

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/reglur-um-svindl-i-verkefnum-og-profum>

Ef að grunur um ritstuld og/eða óleyfilega notkun á gervigreind vaknar gætu nemendur þurft að gera munnlega grein fyrir verkefni/prófi.

Sömu reglur gilda um notkun gervigreindar við skrif og gilda um heimildaskráningu almennt. Reglur um heimildaskráningu má finna á heimasíðu skólans.

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/heimildaskraning-leidbeiningar>

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verkefni 1	Skýrsla í upphafi annar	10%
Verkefni 2	Dagbók, skilað í lok september	20%
Verkefni 3	Dagbók, skilað í lok október	20
Verkefni 4	Lokaverkefni	40%
Verkefni 5	Staðfesting frá yfirþjálfara	10%
Samtals		100%

Námsmats- og prófsýningardagur

Námsmats- og prófsýningar alltaf við lok hvernar annar. Hvað er það?

Námsmats- og prófsýning er mikilvægur hluti af náminu því þar færðu:

- tækifæri til að sjá hvernig þér gekk.
- útskýringu á námsmati hvort sem um lokapróf eða símat er að ræða.
- ráðleggingar sem geta nýst þér í áframhaldandi námi.
- tækifæri til að gera athugasemd við niðurstöðu námsmatsins ef þér þykir hún ósanngjörn.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfossi 17. ágúst 2026

Sverrir Ingibjartsson kennari

Ásdís Björg Ingvarsdóttir fagstjóri