



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. 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, ásamt því að nemendur fá þjálfun í að bregðast við íþróttameiðslum. 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
- hreyfiproska, 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 aldursstigu

Námsefni

Efni hjá kennara

Áætlun um yfirferð og próf

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
34. vika.	19.-21. ágúst	Hlutverk þjálfarans	
35. vika.	24. -28. ágúst	Tímaseðlar, að vera tengiliður	
36. vika.	1.- 4. sept	Þú og þitt félag, siðareglur	
37. vika.	7.-11. sept	Börn með sérþarfir	
38. vika.	14.-18. sept	Hreyfiproski barna	Lotupróf 1 (20%)
39. vika	21.-25. sept	Beinagrind og liðamót	
40. vika	28.sept-2. okt	Vöðvarfræði	
41. vika.	5.-9. okt	Hjarta og blóðrás	
42. vika.	12.-16. okt	Íþróttameiðsli	
43. vika.	19.-23. okt	Íþróttameiðsli	
44. vika.	26. -30. okt	Fyrirbygging íþróttameiðsla	Lotupróf 2 (20%)
45. vika.	2.-6. nóv	Næringarfræði	
46. vika.	9.-13. nóv	Næringarfræði	
47. vika	16.-20. nóv	Þjálfraði	
48. vika	23.-27. nóv	Þjálfraði	
49. vika	1.-4. des	Íþróttasálfræði	
50.vika	7.-10. des	Tími til að vinna upp tapaða tíma/skráp	Lotupróf 3 (20%)

Námsmat

1. Verkefni unnin í tímum og/eða heima (40%)
2. Þrjú lotupróf sem hvert um sig gildir 20% (60%)

Sérreglur áfangans

- ✓ Verkefnum skal skilað á réttum tíma. Sé verkefni skilað of seint er einkunn lækkuð um 1 heilann við hvern dag sem líður umfram skiladag.
- ✓ Missi nemandi af kaflaprófi er hægt að taka prófið í skriptíma. Skriptímar verða 6. október, 27. nóvember og í síðasta kennslutíma annarinnar.

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>

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.

Athugið að áætlun þessi er gerð með fyrirvara um breytingar

Selfossi 18. ágúst 2026

Sverrir Geir Ingibjartsson