



Fjölbrotaskóli Suðurlands
Vorönn 2019

ÍÞST3AÐ03 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 starf í íþrótt- og frístundaskóla íþróttafélags eða grunnskóla. Nemandinn mun setja upp æfingaáætlun og þjálfu/kenna með íþróttakennara eða þjálfara. Æfingaáætlun og kennsla er metin í lok æfingakennslutímabils.

Undanfari: ÍÞFR2ÞJ03

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu á:

- kennslu og þjálfun barna og unglunga á aldrinum 4-12 ára
- helstu forsendum áætlanagerðar í íþróttum
- hlutverki íþróttþjálfara sem fyrirmyndar barna og unglunga

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni til að:

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

Hæfniviðmið

Að þessum áfanga loknum á nemandi að geta

- kennt börnum og unglungum ýmsa leiki og grunnæfingar í íþróttum undir stjórn íþróttakennara/þjálfara
 - haldið uppi aga og virkni í sínum æfingahópi
-

Kennslubækur og önnur kennslugögn

1. Gögn frá kennara og af netinu.
-

Áætlun um verkefnaskil og yfirferð:

Nemendur þurfa að skila

- Skýrslu um hópinn þar sem kemur fram aldurssamsetning, kyn, íþróttagrein og fjöldi iðkenda í hópnum
 - Æfingaáætlun
 - 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
-

Námsmat

Æfingaáætlun, önnur verkefni og kennsla metin í lok annar eða kennslutímabils
