



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2020

ÍPRF2PJ05-1

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is
Viðtalstími	Gunnar – miðvikudaga kl. 9:10 – 9:50
Kennsluefni	Þjálffræði (Asbjörn Gjerset - Kjell Haugen - Per Holmstad – Truls Raastad – Rune Giske). Ný útgáfa 2020
Áfangalýsing	Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur læri um hlutverk þjálfara í íþróttastarfi, sérstaklega 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 áhrif fíkniefna á afkastagetu og árangur. Nemendur fá þjálfun í áætlanagerð.

Vinnuáætlun - Dæmi með lokaprófi		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Heimavinna	15 vikur x 2 klst.	30 klst.
Undirbúningur f. kaflapróf	2 x 5 klst.	10 klst.
Undirbúningur f. lokapróf	12 klst.	12 klst.
Lokapróf	2 klst.	2 klst.
Alls		114 klst. = 5 fein*

*Viðmið um fjölda eininga	
Eingar	Tímafjöldi í vinnu meðalnemanda í áfanga
1 fein	18 - 24 klst.
2 fein	36 - 48 klst.
3 fein	54 - 72 klst.
4 fein	72 - 96 klst.
5 fein	90 - 120 klst.

Virðing, samvinna og árangur

<p>Þekking</p> <p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þjálfun barna og unglinga • Skipulagi íþróttahreyfingarinnar • Grunnatriðum þjálfraðinnar • Andlegum og líkamlegum þroska barna • Uppbyggingu mannslíkamans • Fyrstu viðbrögðum við íþróttameiðslum • Fundarsköpun • Nýt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar 	<p>Hæfni</p> <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starfa með börnum og unglungum við íþróttaiðkun • Geta brugðist rétt við íþróttameiðslum með fyrstu hjálp • Gera sér grein fyrir hvað /hvernig æfingu þarf að gera til að styrkja ákveðna líkamshluta • Stjórna fundum og flytja ávarp
<p>Leikni</p> <p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Útbúa tímaseðil og stjórna íþróttæfingu • Skipuleggja íþróttaskóla fyrir yngstu íþróttaiðkendurna • Útbúa matardagbók • Stjóra fundi og flytja ávarp 	

<p>Námsmat og vægi námsmatsþátta</p>	<p>Fjölbreytt verkefni sem eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Ná verður 4,5 í einkunn á lokaprófi til að verkefni gildi. ATH: Ef vetrareinkunn er yfir 8,0 getur nemandi látið það gilda sem lokaeinkunn og sleppir þ.a.l. við lokapróf.</p>
---	--

Heiti	Vægi
Verkefnavinna	30%
Kaflapróf	20%
Íþróttaskóli	10%
Bóklegt lokapróf	40%

<p>Annað sem kennarar vilja láta koma fram</p>	<p>Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Með von um góða samvinnu á önninni.
---	--

Virðing, samvinna og árangur

Áætluð yfirferð

Próf/Verkefnaskil

1. vika 24. - 28. ágúst	Kynning áfangans Þjálfaramenntun	
2. vika 31. ágúst - 4. sept	Skipulag íþróttahreyfingarinnar Stefnuyfirlýsing um íþróttir barna og unglinga	Verkefni
3. vika 7. - 11. sept	Stjórnun og framsögn Framkoma og skipulag	Verkefni
4. vika 14. - 18. sept	Kennslufræði	Verkefni
5. vika 21. - 25. sept	Skipulag þjálfunar og tímaseðlagerð Markmið og áætlanagerð	Bls. 268 – 305, 424 - 485 Kaflapróf 1
6. vika 28. sept. - 2. okt	Íþróttaskóli barnanna	
7. vika 5. -9. október	Íþróttaskóli barnanna	
8. vika 12. – 16. október	Þjálfun samhæfingar, tækniþjálfun Líkamlegur þroski Sálrænn þroski	Bls. 210 – 233 Verkefni
9. vika 19. - 23. október	Þolþjálfun	Bls. 30 -71
10. vika 26. - 30. október	Orkubúskapur, heilsufræði Næring íþróttamanna Ofþjálfun, hvíld	Bls. 510 – 527 Verkefni
11. vika 2. - 6. nóv	Íþróttameiðsl	Bls. 344 – 363
12. vika 9. - 13. nóvember	Styrktarþjálfun Liðleikaþjálfun Hraðþjálfun Slökun	Bls. 72 - 129 Bls. 130 – 167 Bls. 186 – 209
13. vika 16. -20. nóvember	Snerpuþjálfun Framkvæmd próf	Bls. 168 – 185 Bls. 488 - 509 Kaflapróf 2. Skila verkefni um íþróttaskóla
14. vika 23. - 27. nóv	Forvarnir, lyfjanotkun	Bls. 576 - 583
15. vika 30. nóv. - 4. Des.	Upprifjun fyrir lokapróf	Námsmat

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf