




Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2021


ÍPRF2PJ05

Kennari	Andrés Pórarinn Eyjólfsson andres.eyjolfsson@fss.is	
Viðtalstími	Fimmtudaga kl. 11.05-11.45	
Námsefni	Þjálfraði (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.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	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.		
	Símatsáfangi <input type="checkbox"/>	Lokapróf <input checked="" type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input checked="" type="checkbox"/>
	Heiti		Vægi
	Verkefnavinna		30%
	Kaflapróf		20%
	Íþróttaskóli		10%
	Bóklegt lokapróf		40%

Reglur áfanga	Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. <ul style="list-style-type: none"> Með von um góða samvinnu á önninni.
--	--

Þekking	Leikni
<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 mannlíkamans • Fyrstu viðbrögðum við íþróttameiðslum • Fundarsköpun • Nýt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Útbúa tímaseðil og stjórna íþróttæfingu • Skipuleggja íþróttaskóla fyrir yngstu íþróttaiðkendurnar • Útbúa matardagbók • Stjóra fundi og flytja ávarp
	
Hæfni	
<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 unglingum 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 	

Vinnuáætlun		
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*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 20. - 27. ágúst	Kynning áfangans Þjálfaramenntun	
2. vika 30. ágúst - 3. september	Skipulag íþróttahreyfingarinnar Stefnuyfirlýsing um íþróttir barna og unglinga	Verkefni
3. vika 6. - 10. september	Stjórnun og framsögn Framkoma og skipulag	Verkefni
4. vika 13. - 17. september	Kennslufræði	Verkefni
5. vika 20. - 24. september	Skipulag þjálfunar og tímaseðlagerð Markmið og áætlanagerð	Bls. 268 – 305, 424 - 485 Kaflapróf 1
6. vika 27. sept. - 1. október	Íþróttaskóli barnanna	
7. vika 4. - 8. október	Íþróttaskóli barnanna	
8. vika 11. – 15. október	Þjálfun samhæfingar, tækniþjálfun Líkamlegur þroski Sálrænn þroski	Bls. 210 – 233 Verkefni
9. vika 18. - 22. október <i>Vetrarleyfi 18. og 19. okt.</i>	Polþjálfun	Bls. 30 -71 Vetrarfrí
10. vika 25. - 29. október	Orkubúskapur, heilsufræði Næring íþróttamanna Ofþjálfun, hvíld	Bls. 510 – 527 Verkefni
11. vika 1. - 5. nóvember	Íþróttameiðsl	Bls. 344 – 363
12. vika 8. - 12. nóvember	Styrktarþjálfun Liðleikaþjálfun, Hraðþjálfun, Slökun	Bls. 72 - 129 Bls. 130 – 167 Bls. 186 – 209
13. vika 15. - 19. nóvember	Snerpuþjálfun Framkvæmd próf	Bls. 168 – 185 Bls. 488 - 509 Kaflapróf 2. Skila verkefni um íþróttaskóla
14. vika 22. - 26. nóvember	Forvarnir, lyfjanotkun	Bls. 576 – 583
15. vika 29. nóv. - 3. desember	Upprifjun fyrir lokapróf	Námsmat

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson

Fjölbrautaskóli Suðurnesja