



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2021


ÍÞRG2FI04

Kennari	Ingibjörg Þóra Þórarindóttir - ingibjorg.thorarinsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Eftir samkomulagi	
Námsefni	Sérgreinahluti 1: Útgefandi FSÍ. Þjálfun- Heilsa og Velliðan eftir Elbjörg J. Dieserud, John Elvestad, Anders O. Brunen, Jostein Hallén. Fimleikareglur (Íslenski fimleikastiginn, COP, FIG) og annað efni frá kennara.	
Áfangalýsing	Í áfanganum læra nemendur að kenna börnum og unglingum undirstöðuatriði í fimleikum. Lögð er áhersla á rétta móttöku og notkun ýmissa hjálpartækja og fimleikaáhalda. Markmiðið er að nemendur öðlist þjálfun í kennslu barna og unglinga ásamt því að öðlast grundvallarfærni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálffræði barna og mikilvægi þess að færniæfingar, s.s. ýmis stökk, séu byggð upp frá grunni.	

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.		
	Símatsáfangi <input type="checkbox"/>	Lokapróf <input checked="" type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>
	Heiti		Vægi
	Tímaseðla verkefni		10%
	Kennslupróf		15%
	Verklegt- og munnlegt próf		30%
	Bóklegt lokapróf		30%
	Ástundun og virkni í tíma		15%

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	Verkleg og bókleg kennsla fer fram í Akademiunni (bókleg kennsla fer fram í fyrirlestrasal). Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir og taka virkan þátt til þess að uppfylla kröfur um virkniseinkunn. Ef um meiðsli er að ræða fær nemandi annað hlutverk í verklegum tímum. Nemendur skulu mæta í íþróttafatnaði sem auðvelt er að hreyfa sig í (engir íþróttaskór) og sítt hár verður að vera tekið vel frá andliti í verkegum tímum.
--	--

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tækniþáttum fimleika • þjálffræði • fimleikareglum • þjálfunaraðferðum • kennslufræði • sögu fimleika • skipulagi á þjálfun 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • útbúa tímaseðil • framkvæma grunnæfingar í fimleikum • þjálfra fimleika • eiga samskipti við iðkendur og alla þá er koma að íþróttagreininni
	
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dæma á fimleikamóti • geta þjálfað og leiðbeint börnum í fimleikum • geta búið til þjálfunaráætlanir 	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 2,66 klst.	40 klst.
Heimavinna	15 vikur x 2 klst.	30 klst.
Undirbúningur f. verklegt og munnlegt próf	5 klst.	5 klst.
Undirbúningur f. bóklegt lokapróf	5 klst.	5 klst.
Undirbúningur f. kennslupróf	5 klst.	4 klst.
Lokapróf	2 klst.	2 klst.
Alls		86 klst. = 4 fein*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Bóklegur tími/verklegur tími 1	Verklegur tími 2
1. vika 20. - 27. ágúst	Kynning á áfanga, markmið og innihald. Fimleikar og hlutverk þálfarans (bóklegt)	Grunnæfingar í fimleikum (mismunandi upphitanir)
2. vika 30. ágúst - 3. september	Skipulag í æfingasal og fimleikaáhöld	Grunnæfingar í fimleikum
3. vika 6. - 10. september	Þjálffræði	Grunnæfingar í fimleikum
4. vika 13. - 17. september	Móttaka og öryggi	Móttaka í grunnæfingum
5. vika 20. - 24. september	Áætlanagerð/ Tímaseðill 1	Áhaldahringir og uppbygging stöðva
6. vika 27. sept. - 1. október	Æfingakennsla í grunnæfingum/ Tímaseðli 1 skilað (5%)	Áhaldafimleikar kvenna
7. vika 4. - 8. október	Saga fimleika/ Tímaseðill 2	Áhaldafimleikar karla
8. vika 11. – 15. október	Virgni þjálfunar/Undirbúningur fyrir verklegt próf	Fimleikareglur/ Hópfimleikar
9. vika 18. - 22. október <i>Vetrarleyfi 18. og 19. okt.</i>	Vetrarfrí	Undirbúningur fyrir fimleikamót
10. vika 25. - 29. október	Meiðsli/ Tímaseðli 2 skilað (5%)	Undirbúningur fyrir kennslupróf
11. vika 1. - 5. nóvember	Kennslupróf (15%)	Kennslupróf (15%)
12. vika 8. - 12. nóvember	Fimleikasýningar/Mót/Undirbúningur fyrir fimleikamót	Upprifjun/Umræður um áfangan Undirbúningur fyrir verklegt próf
13. vika 15. - 19. nóvember	Verklegt próf/Undirbúningur fyrir verklegt próf	Verklegt og munnlegt próf
14. vika 22. - 26. nóvember	Bóklegt próf	Fimleikamót
15. vika 29. nóv. - 3. desember	Sjúkrapróf	Sjúkrapróf

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Ingibjörg Þóra Þórarinsdóttir

Fjölbrautaskóli Suðurnesja