



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2022

ÍþRF2ÞJ05

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson gunnar.jonsson@fss.is	
Viðtalstími	Þriðjudaga kl. 10.25	
Námsefni	Þjálffræði (Asbjörn Gjerstet - 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 íþróttar og þjálfunar 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 loka-einkunn og sleppir þ.a.l. við lokapróf.		
	Símatsáfangi ☐	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☒
	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. Með von um góða samvinnu á önninni.
--	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Þjálfun barna og unglinga • Skipulagi íþróttahreyfingarinnar • Grunnatriðum þjálffræðinnar • Andlegum og líkamlegum þroska barna • Uppbyggingu mannlíkamans • Fyrstu viðbrögðum við íþróttameiðslum • Fundarsköpun • Nýt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Útbúa tímaseðil og stjórna íþróttæfingu • Skipuleggja íþróttaskóla fyrir yngstu íþróttaiðkendurna • Útbúa matardagbók • Stjóra fundi og flytja ávarp
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • 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 19. - 26. ágúst	Kynning áfangans Þjálfaramenntun	
2. vika 29. ágúst - 2. september	Skipulag íþróttahreyfingarinnar Stefnuyfirlýsing um íþróttir barna og unglinga	Verkefni
3. vika 5. - 9. september	Stjórnun og framsögn Framkoma og skipulag	Verkefni
4. vika 12. - 16. september	Kennslufræði	Verkefni
5. vika 19. - 23. september	Skipulag þjálfunar og tímaseðlagerð Markmið og áætlanagerð	Bls. 268 – 305, 424 - 485 Kaflapróf 1
6. vika 26. sept. - 30. september	Íþróttaskóli barnanna	
7. vika 3. - 7. október	Íþróttaskóli barnanna	
8. vika 10. – 14. október <i>Miðannarmat 11. okt.</i>	Þjálfun samhæfingar, tækniþjálfun Líkamlegur þroski Sálrænn þroski	Bls. 210 – 233 Verkefni
9. vika 17. - 21. október	Þolþjálfun	Bls. 30 -71
10. vika 24. - 28. október <i>Vetrarleyfi 24. og 25. okt.</i>	Þolþjálfun	Bls. 30 -71 Vetrarfrí
11. vika 31. okt. - 4. nóvember	Orkubúskapur, heilsufræði Næring íþróttamanna Ofþjálfun, hvíld	Bls. 510 – 527 Verkefni
12. vika 7. - 11. nóvember	Íþróttameiðsl	Bls. 344 – 363
13. vika 14. - 18. nóvember	Styrktarþjálfun Liðleikaþjálfun, Hraðþjálfun, Slökun	Bls. 72 - 129 Bls. 130 – 167 Bls. 186 – 209
14. vika 21. - 25. nóvember	Snerpuþjálfun Framkvæmd próf	Bls. 168 – 185 Bls. 488 - 509 Kaflapróf 2. Skila verkefni um íþróttaskóla
15. vika 28. nóv. - 2. desember	Forvarnir, lyfjanotkun	Námsmat Bls. 576 – 583
16. vika 5. – 7. desember	Upprifjun fyrir lokapróf	

*Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf
Gunnar Magnús Jónsson*

Fjölbrautaskóli Suðurnesja