



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2023

ÍPRF2PJ05

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson gunnar.jonsson@fss.is	
Viðtalstími	Fimmtudagar kl. 9:10 – 9:50	
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 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 7,0 getur nemandi látið það gilda sem lokaeinkunn og sleppir þ.a.l. við lokapróf. Skilyrði er að skila verkefni um íþróttaskóla til að standast áfangann.		
	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. Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
---------------	--

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 mannslíkamans • Fyrstu viðbrögðum við íþróttameiðslum • Fundarsköpun • Nýt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Útbúa tímaseðil • Stjórna íþróttæfingu • Skipuleggja íþróttaskóla fyrir yngstu íþróttaiðkendurna
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 fundi og flytja ávarp	

Vinnuáætlun - lokapróf		
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 ein

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 18. - 25. ágúst	Kynning áfangans Þjálfaramenntun	
2. vika 28. ágúst - 1. september	Skipulag íþróttahreyfingarinnar Stefnuyfirlýsing um íþróttir barna og unglinga	Verkefni
3. vika 4. - 8. september	Stjórnun og framsögn Framkoma og skipulag	Verkefni
4. vika 11. - 15. september	Kennslufræði	Verkefni
5. vika 18. - 22. september	Skipulag þjálfunar og tímaseðlagerð Markmið og áætlanagerð	Bls. 268 – 305, 424 - 485 Kaflapróf 1
6. vika 25. - 29. september	Íþróttaskóli barnanna	
7. vika 2. - 6. október	Íþróttaskóli barnanna	
8. vika 9. - 13. október	Þjálfun samhæfingar, tækniþjálfun Líkamlegur þroski Sálrænn þroski	Bls. 210 – 233 Verkefni
9. vika 16. - 20. október <i>Vetrarleyfi</i>	Þolþjálfun	Bls. 30 -71
10. vika 23. - 27. október <i>Miðannarmat</i>	Þolþjálfun	Bls. 30 -71
11. vika 30. október - 3. nóvember	Orkubúskapur, heilsufræði Næring íþróttamanna Ofþjálfun, hvíld	Bls. 510 – 527 Verkefni
12. vika 6. - 10. nóvember	Íþróttameiðsl	Bls. 344 – 363 Skila verkefni um íþróttaskóla
13. vika 13. - 17. nóvember	Styrktarþjálfun (vöðvar) Liðleikaþjálfun, Hraðþjálfun, Slökun	Bls. 72 - 129 Bls. 130 – 167 Bls. 186 – 209
14. vika 20. - 24. nóvember	Snerpuþjálfun Framkvæmd prófa	Bls. 168 – 185 Bls. 488 - 509 Kaflapróf 2
15. vika 27. nóvember- 1. desember	Forvarnir, lyfjanotkun	Námsmat Bls. 576 – 583
16. vika 4. - 7. desember	Stoð/upprifjun fyrir lokapróf	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson