



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

ÍþRF2ÞJ05

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson gunnar.jonsson@fss.is	
Viðtalstími	Miðvikudagur kl. 10:30 – 11:10	
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 námsmatspátta	Fjölbreytt verkefni sem eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Ef vetrareinkunn er <u>yfir 7,0</u> getur nemandi látið það gilda sem lokaeinkunn og sleppir þ.a.l. við lokapróf. Til að sleppa við lokapróf þarf nemandi að uppfylla eftirfarandi: - Vera með að lágmarki 7,0 í vetrareinkunn - Hafa skilað <u>ÖLLUM</u> verkefnum áfangans og ná að lágmarki 4,5 í öllum verkefnum og kaflaprófum. Ef nemandi þarf ekki að taka lokapróf þá verður vægi vetrareinkunnar hærri. Ná verður 4,5 í einkunn á lokaprófi til að verkefni áfangans gildi.		
	Símatsáfangi ☐	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☒
	Heiti		Vægi
	Verkefnavinna		30%
	Kaflapróf		30%
	Íþróttaskóli		10%
	Bóklegt lokapróf/sleppikerfi		30%

Reglur áfanga	Verkefnum og prófum fyrri hluta annar þarf að vera lokið fyrir miðannarmat og skal þeim skilað í síðasta lagi á stoðdegi áfangans í viku 8. <u>Ekki er hægt að taka upp verkefni fyrri hluta annar eftir miðannarmat.</u> 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 þjálfraðinnar • 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 • 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		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Heimavinna	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Undirbúningur f. kaflapróf	2 x 5 klst.	10 klst.
Undirbúningur f. lokapróf	12 klst.	12 klst.
Lokapróf	2 klst.	2 klst.
Alls		120 klst. = 5 ein

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	Kynning áfangans Þjálfaramenntun	Verkefni
2. vika 25. – 29. ágúst	Skipulag íþróttahreyfingarinnar/ÍSÍ Tölfræðiþættir ÍSÍ	Verkefni
3. vika 1. – 5. september	Stefnuýfirlýsing um íþróttir barna og unglinga Brottfall úr íþróttum	Verkefni
4. vika 8. – 12. september	Framkoma, stjórnun, skipulag þjálfunnar	Verkefni
5. vika 15. - 19. september	Framkoma, stjórnun, skipulag þjálfunnar Kennslufræði	Bls. 268 – 305, 424 - 485
6. vika 22. - 26. september	Skipulag þjálfunar og tímaseðlagerð Íþróttaskóli barnanna	Kaflapróf 1
7. vika 29. sept. - 3. október	Íþróttaskóli barnanna	
8. vika 6. - 10. október	Þjálfun samhæfingar og tækniþjálfun	Bls. 210 – 233 Verkefni Stoðtími
9. vika 13. - 17. október <i>Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.</i>	Líkamlegur þroski Sálrænn þroski	
10. vika 20. - 24. október <i>Vetrarleyfi 20. okt.</i>	Þolþjálfun, hluti 1 Íþróttaskóli, vinnutími	Bls. 30 -71
11. vika 27- 31. október	Þolþjálfun, hluti 2	Bls. 30 -71 Verkefni Skila verkefni um íþróttaskóla
12. vika 3. - 7. nóvember	Orkubúskapur, heilsufræði Næring íþróttamanna Ofþjálfun, hvíld	Bls. 510 – 527
13. vika 10. - 14. nóvember	Íþróttameiðsl Kynning nemenda á íþróttaskóla	Bls. 344 – 363
14. vika 17. - 21. nóvember	Styrkur, liðleiki, slökun	Bls. 72 - 129 Bls. 130 – 167 Kaflapróf 2
15. vika 24. - 28. nóvember <i>Dimissio 28. nóv.</i>	Styrktarþjálfun (vöðvar)	Kaflapróf 2 Bls. 105 – 124
16. vika 1. - 8. desember <i>Stoðdagur mánudaginn 8. des.</i>	Stoð/upprifjun fyrir lokapróf	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson

Fjölbrautaskóli Suðurnesja