



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

ÍPRF2PJ05

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson gunnar.jonsson@fss.is	
Viðtalstími	Þriðjudagar kl. 10:10 – 10:50	
Námsefni	Þjálfraði (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 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 loka-einkunn 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 (verkefni, íþr.skóli, kaflapróf) - Hafa skilað <u>ÖLLUM</u> verkefnum áfangans og ná að lágmarki 5 í öllum námsþáttum og kaflaprófum. Ef nemandi þarf ekki að taka lokapróf þá verður vægi vetrareinkunnar hærri. Ná verður 5 í einkunn á lokaprófi til að verkefni áfangans gildi. Verkefni vikunnar loka alltaf á Innu kl. 23:59 á sunnudegi. Hægt verður að skila óloknum verkefnum í stoðviku. Ef verkefni er ekki skilað innan tímaramma er mest hægt að fá 7 í einkunn þegar verkefni er skilað í stoðviku.		
	Símatsáfangi ☐	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☒
	Heiti		Vægi
	Verkefnavinna		35%
	Kaflapróf		35%
	Íþróttaskóli		10%
	Bóklegt lokapróf/sleppikerfi		20%

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	Þið megið nota gervigreind til að fá hugmyndir, skipuleggja vinnuna, lesa yfir eigin texta og útskýra flókin hugtök. Við leyfum gervigreindinni aldrei að skrifa heilu málsgreinarnar eða verkefnið fyrir okkur. Textinn sem við skilum <u>á alltaf að vera okkar eigin orð</u> og endurspeglar okkar eigin skilning.
--	---

Grunnþættir menntunar	Í áfanganum þróa nemendur læsi með því að læra fagmálið og setja fram skýrar þjálfunaráætlanir. Áhersla er lögð á sjálfbærni í gegnum ábyrga þjálfun sem styður við framtíðarheill barna, ásamt því að fræðast um næringu og meiðslaforvarnir sem styðja við heilbrigði og velferð. Námið byggir á lýðræði og mannréttindum þar sem réttur barna til þátttöku og jákvæð samskipti eru höfð að leiðarljósi. Jafnframt er tryggt jafnrétti með því að mæta ólíkum þörfum og bjóða jöfn tækifæri fyrir alla. Að lokum virkja nemendur sköpun sína við hönnun á fjölbreyttum, skemmtilegum og lausnamiðuðum æfingum.
------------------------------	--

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 • 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

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	Kynning áfangans Þjálfaramenntun	Verkefni
2. vika 24.-28. ágúst	Skipulag íþróttahreyfingarinnar/ÍSÍ Tölfræðiþættir ÍSÍ	Verkefni
3. vika 31. ágúst-4. september	Stefnuyfirlýsing um íþróttir barna og unglinga Brottfall úr íþróttum	Verkefni
4. vika 7.-11. september	Framkoma, stjórnun, skipulag þjálfunnar	Verkefni
5. vika 14.-18. september	Framkoma, stjórnun, skipulag þjálfunnar Kennslufræði	Bls. 268 – 305, 424 - 485
6. vika 21.-25. september	Skipulag þjálfunar og tímaseðlagerð Íþróttaskóli barnanna	
7. vika 28. september-2. október	Íþróttaskóli barnanna	Kaflapróf 1
8. vika 5.-9. október	Þjálfun samhæfingar og tækniþjálfun	Bls. 210 – 233 Verkefni Stoðtími
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt. Miðannarmat 13. okt.</i>	Líkamlegur þroski Sálrænn þroski	
10. vika 19.-23. október <i>Vetrarleyfi 23. október</i>	Þolþjálfun, hluti 1 Íþróttaskóli, vinnutími	Bls. 30 -71
11. vika 26.-30. Október <i>Vetrarleyfi 26. október</i>	Þolþjálfun, hluti 2	Bls. 30 -71 Verkefni Skila verkefni um íþróttaskóla
12. vika 2.-6. nóvember	Orkubúskapur, heilsufræði Næring íþróttamanna Ofþjálfun, hvíld	Bls. 510 – 527
13. vika 9.-13. nóvember	Íþróttameiðsl Kynning nemenda á íþróttaskóla	Bls. 344 – 363
14. vika 16.-20. nóvember	Styrkur, liðleiki, slökun	Bls. 72 - 129 Bls. 130 – 167 Kaflapróf 2
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	Styrktarþjálfun (vöðvar)	Kaflapróf 2 Bls. 105 – 124
16. vika 30. nóv. - 4. des.	Stoð/upprifjun fyrir lokapróf	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson

Fjölbrautaskóli Suðurnesja