



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2023

ÍÞRG2FI04

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is	
Viðtalstími	Þriðjudaga kl.11:55	
Námsefni	Sérgreinahluti 1: Útgefandi FSÍ. Þjálfun- Heilsa og Vellíðan eftir Elbjörg J. Dieserud, John Elvestad, Anders O. Brunes, 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 námsmatspáttá	Fjölbreytt verkefni sem eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Ná verður 4,5 í einkunn á lokakönnun til að verkefni gildi.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Tímaseðla verkefni		15%
	Kennslupróf		25%
	Verklegt- og munnlegt próf		15%
	Bókleg lokakönnun		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	Verklegt og bóklegt kennsla fer fram í Akadémíunni (bóklegt 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
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • tækniþáttum fimleika • þjálfraði • fimleikareglum • þjálfunaraðferðum • kennslufræði • sögu fimleika • skipulagi á þjálfun	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • útbúa tímaseðil • framkvæma grunnæfingar í fimleikum • þjálfa fimleika • eiga samskipti við iðkendur og alla þá er koma að íþróttagreininni
	
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • dæma á fimleikamóti • geta þjálfað og leiðbeint börnum í fimleikum • geta búið til þjálfunaráætlanir	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 2,66 klst.	43 klst.
Heimavinna	16 vikur x 1 klst.	16 klst.
Undirbúningur f. verklegt og munnlegt próf	5 klst.	5 klst.
Undirbúningur f. bóklega lokakönnun	5 klst.	5 klst.
Undirbúningur f. kennslupróf	5 klst.	4 klst.
Lokapróf	2 klst.	2 klst.
Alls		75 klst. = 4 feín*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Bóklegur tími/verkleður tími 1	Verkleður tími 2
1. vika 5. - 13. janúar	Kynning á áfanga, markmið og innihald.	Hópefli og leikir
2. vika 16. - 20. janúar	Fimleikar og hlutverk þálfarans (bóklegt)	Grunnæfingar í fimleikum (mismunandi upphitanir)
3. vika 23. - 27. janúar	Skipulag í æfingasál og fimleikaáhöld	Grunnæfingar í fimleikum
4. vika 30. janúar - 3. febrúar	Þjálffræði	Grunnæfingar í fimleikum
5. vika 6. - 10. febrúar	Móttaka og öryggi	Móttaka í grunnæfingum
6. vika 13. - 17. febrúar	Áætlanagerð/ Tímaseðill 1	Áhaldahringir og uppbygging stöðva
7. vika 20. - 24. febrúar	Æfingakennsla í grunnæfingum/ Tímaseðli 1 skilað (5%)	Áhaldafimleikar kvenna
8. vika 27. febrúar - 3. mars	Saga fimleika/ Tímaseðill 2	Áhaldafimleikar karla
9. vika 6. - 10. mars <i>Miðannarar</i>	Virgni þjálfunar/Undirbúningur fyrir verklegt próf	Fimleikareglur/ Hópfimleikar
10. vika 13. - 17. mars	Vetrarfrí	Undirbúningur fyrir fimleikamót
11. vika 20. - 24. mars	Meiðsli/ Tímaseðli 2 skilað (5%)	Undirbúningur fyrir kennslupróf
12. vika 27. - 31. mars <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Kennslupróf (15%)	Kennslupróf (15%)
13. vika 11. - 14. apríl	Fimleikasýningar/Mót/Undirbúningur fyrir fimleikamót	Upprifjun/Umræður um áfangan Undirbúningur fyrir verklegt próf
14. vika 17. - 21. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Verklegt próf/Undirbúningur fyrir verklegt próf	Verklegt og munnlegt próf
15. vika 24. - 28. apríl	Bóklegt próf	Fimleikamót
16. vika 1. - 10. maí	Sjúkrapróf	Sjúkrapróf

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson

Fjölbrautaskóli Suðurnesja