



Fjölbrotaskóli Suðurlands  
Haustönn 2024

## ÍÞJÁ3AÐ03 Starfsþjálfun

Kennari: Sverrir Geir Ingibjartsson

SGI

### Áfangalýsing

Áfanganum er ætlað að undirbúa nemendur fyrir þjálfun barna á aldrinum 3-12 ára hjá íþróttafélögum eða í íþróttaskóla/frístundaskóla. Starfið getur tengst fjölbreyttri þjálfun í íþróttagrein hjá íþróttafélagi, ýmsum félagasamtökum eða starfi í íþrótt- og frístundaskóla íþróttafélags eða grunnskóla. Nemandinn mun setja upp æfingaáætlun og þjálfa/kenna með íþróttakennara eða þjálfara. Æfingaáætlun og kennsla er metin í lok æfingakennslutímabils.

Undanfari: ÍÞRF2ÞJ05

### Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu á:

- kennslu og þjálfun barna og unglunga
- helstu forsendum áætlanagerðar í íþróttum
- hlutverki íþróttþjálfara sem fyrirmyndar barna og unglunga

### Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni til að:

- leiðbeina börnum og unglungum í tækniatriðum ýmissa íþróttagreina
- kynna nýja leiki og æfingar fyrir æfingahóp barna og unglunga
- hafa jákvæð og örvandi samskipti við æfingahópa sína

### Hæfniviðmið

Að þessum áfanga loknum á nemandi að geta

- kennt börnum og unglungum ýmsa leiki og grunnæfingar í íþróttum undir stjórn íþróttakennara/þjálfara
- haldið uppi aga og virkni í sínum æfingahópi

## Áætlun um verkefnaskil og yfirferð:

Nemendur þurfa að skila

- Skýrslu um hópinn þar sem kemur fram aldurssamsetning, kyn, íþróttagrein og fjöldi iðkenda í hópnum
- Dagbók, skilað í lok hvers mánaðar, þar sem kemur fram fjöldi æfinga, leikja og móta auk þess sem fjallað á um hvernig til hefur tekist
- Staðfestingu frá yfirþjálfara um að umrædd þjálfun hafi átt sér stað
- Lokaverkefni þar sem farið er yfir hvernig gekk

Einn fundur verður í byrjun annar en að öðru leiti er áfanginn fyrir utan stundatöflu.

---

## Námsmat

Verkefni og kennsla metin í lok annar

---

Selfossi 16. ágúst 2024  
Sverrir Geir Ingibjartsson