



Kennari: Sverrir Geir Ingibjartsson (SGI)

Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur læri um hlutverk þjálfara og leiðbeinenda í íþróttastarfi. Sérstaklega verður miðað 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 íþróttanna og þjálfun í að bregðast við íþróttameiðslum. Fjallað er um mataræði íþróttamanna og kosti og ókosti orkudrykkja og fæðubótarefna. Einnig verður farið yfir helstu bein, vöðva og vöðvahópa líkamans og hlutverk þeirra. Áfanginn er bóklegur.

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa aflað sér þekkingu og skilning á:

- hlutverki þjálfarans
- skipulagi og áætlanagerð í þjálfun
- muninum á þjálfun barna og unglunga
- hreyfiþroska, sálrænum þroska og félaglegum þroska barna
- mikilvægi holls mataræðis í þjálfun
- mikilvægi þess að þjálfarinn sé fyrirmynd

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- skipuleggja þjálfun til lengri og skemmri tíma
- standa fyrir framan hóp og útskýra æfingar
- notfæra sér upplýsingatækni við þjálfun og undirbúning þjálfunar

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt sér þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- miðlað þekkingu sinni til iðkenda við grunnþjálfun barna og unglunga
- skipulaggt grunnþjálfun miðað við mismunandi aðstæður og mismunandi getustig iðkenda
- breytt æfingum svo þær hæfi mismunandi aldursstigi

Námsefni

Efni hjá kennara

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
34. vika.	20.-24. ágúst	Hlutverk Þjálfarans	
35. vika.	26. -30. ágúst	Tímaseðlar, að vera tengiliður	
36. vika.	2.-6. sept	Þú og þitt félag, siðareglur	Kaflapróf 1 (15%)
37. vika.	9.-13. sept	Beinagrind og liðamót	
38. vika.	16.-20. sept	Vöðvarfræði	
39. vika	23.-27. sept	Hjarta og blóðrás	
40. vika	1.-4. okt	Loftháð og loftfirrt þol	
41. vika.	7.-11. okt	Þjálffræði	Kaflapróf 2 (15%)
42. vika.	14.-18. okt	Hreyfiproski	
43. vika.	21.-25. okt	Íþróttameiðsli	
44. vika.	28. -31. okt	Fyrirbygging íþróttameiðsla	Kaflapróf 3 (15%)
45. vika.	4.-8. nóv	Næringarfræði	
46. vika.	11.-15. nóv	Næringarfræði	
47. vika	18.-22. nóv	Íþróttasálfræði	
48. vika	25.-29. nóv	Íþróttasálfræði	
49. vika	2.-6. des	Tími til að vinna upp tapaðar kennslustundir	Kaflapróf 4 (15%)
50.vika	9.-11. des	Skráp	

Námsmat

- Verkefni unnin í tímum og/eða heima (40%)
- Fjögur kaflapróf sem hvert um sig gildir 15% (60%)

Sérreglur áfangans

Verkefnum skal skilað á réttum tíma. Sé verkefni skilað of seint er einkunn lækkuð um 1 heilann við hvern dag sem líður umfram skiladag.

Athugið að áætlun þessi er gerð með fyrirvara um breytingar

Selfossi 16. ágúst 2024

Sverrir Geir Ingibjartsson