


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Utgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Síða 1 af 2		
Áfangaheiti ÍPRF2ÞB03		
Námsáætlun Haust 2016		

Kennari	Hinnk Þórhallsson	Sk.st.	HPÓ
----------------	-------------------	---------------	-----

Lýsing: Í áfanganum er lögð áhersla á að nemandinn læri um hlutverk þjálfara í íþróttastarfi, sérstaklega við þjálfun barna á aldrinum þriggja til löf ára. Lögð er áhersla á skipulag þjálfunar, áætlanagerð og markmiðssetningu. Nemandinn fær undirstöðuþekkingu í kennslu- og aðferðafræði íþróttanna og þjálfun í að bregðast við íþróttameiðslum. Farið verður yfir upphitun, bæði almenna og sérhæfða. Fjallað er um malaræði íþróttamanna og áhrif fíkniefna á afkastagetu og árangur. Einnig er lögð áhersla á að nemandinn læri um uppbyggingu frjálsra félagasamtaka, sérstaklega íþróttafélaga. Nemandinn fær innsýn í stjórnunarstörf sem tengjast íþróttaviðburðum og félagasamtökum, kynnist stefnumótun í félagsstarfi, uppbyggingu félaga og skipulagi og helstu skipurilum sem starfað er eftir. Í áfanganum er einnig komið inn á samskipti heimila og frjálsra félaga, jafnrétti og vimumarnarstefnu íþróttafélaga.

Þekkingarviðmið Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- hlutverki þjálfara í íþróttum
- helstu þroskaþáttum barna
- helstu þjálfunaraðferðum
- tilgangi upphitunar
- áhrifum malaræðis á afkastagetu íþróttamanna
- áhrifum ólöglegra lyfja á afkastagetu íþróttamanna
- uppbyggingu og starfsemi frjálsra félagasamtaka og íþróttafélaga, sér- og fjölgreinafélaga, og hlutverki stjórnenda
- hlutverki sínu sem fyrirmynd

Leikniviðmið Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:


- greina á milli þjálfunar barna og fullorðinna
- nota upplýsingatækni við skipulag þjálfunar
- stjórna fundum og skrifa fundargerðir
- skipuleggja þjálfun og markmið hennar

Hæfniviðmið

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

- stjórna æfingatíma bama með þroska þeirra í huga
- stjórna upphitun fyrir alla aldurshópa
- útbúa tímaseðla
- skipuleggja keppnisferðalag með börnum
- skipuleggja þjálfun til skemmní og lengri tíma
- skipuleggja malaræði með það að markmiði að ná árangri í íþróttum

Tegund	Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)
Bækur	Þjálffræði. Asbjörn Gjerset-Kjell Hauge-Per Holmstad IDNÚ1999
Tímarit	Bókasafn
Myndbönd	Bókasafn
Annað (t.d. itarefni)	Leiðbeinandi barna og unglinga í íþróttum. ÍSÍ. (LBU) Lars-Magnus Engström, Artur Forsberg, Erwin Apitzsch, Glærur sem ná má á á kennsluvef VMA. (Moodle)
Annað	Lýsing
Höpunna	Unnið að verkefnum og verklegum þáttum

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	Áfangaheiti ÍPRF2PB03	Námsáætlun Haust 2016

Vika	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
34	Kynning kennsluáætlunar	
35	Skipulag Íþróttahreyfingarinnar (Glæsur) Stefufyrirlysing um barnaíþróttir og unglingaíþróttir (Bæklingur ÍSÍ, Glæsur) Þjálfaramenntun ÍSÍ	Bóklegt
36	Kennslufræði – áætlun og skipulagning, (Glæsur) Ítarefni: LBU 4-14 Þjálffræði 361-419 Undirbúningur fyrir verklegt.	Bóklegt
37	Verklegt – leikir og hópasamvinna, Líkamlegur þroski - vöxtur	Bóklegt Verklegt
38	Íþróttaskólar. (Glæsur) Íþróttaskólar. Úrvinnsta Sálrænn og félagslegur þroski. (Glæsur)Ítarefni: LBU 61-79	Bóklegt
39	Íþróttaskóli. Kennslufræði – grunnþættir.Hópaskipting og undirbúningur fyrir verklegt	Bóklegt
40	Verklegt – leikir/kennslufræði, Kennslufræði – tækniþjálfun, Starf líkamans - kraftþjálfun	Bóklegt Verklegt
41	Starf líkamans – kraftþjálfun. Starfsemi líkamans - þolþjálfun	Bóklegt
42	Undirbúningur fyrir verklegt. Verklegt – þol og kraftþjálfun	Bóklegt
43	Starfsemi líkamans – vöðvar. Íþróttameiðsl Kennslufræði – uppsetning þjálfáætlana	Bóklegt
44	Kennslufræði – þjálfun og upphitun, Undirbúningur fyrir verklegt. Verklegt – Þol og kraftþjálfun	Verklegt
45	Kennslufræði - framsögn. Heilsufræði.	Bóklegt
46	Íþróttameiðsl. Starfsemi líkamans – snerpa og liðleiki	Bóklegt
47	Orkumyndun. Skipt í hópa – undirbúningur fyrir verklegt. Verklegt snerpa og liðleiki.	Bóklegt Verklegt
48	Heilsufræði. (Glæsur) Lesefni: Þjálffræði 283 – 299Stefna ÍSÍ í forvörnum. (Glæsur)UpprifjunPróf	Bóklegt

Athugið: Með vikunúmer er átt við vikur ársins eins og á dagatalinu í INNU.

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	Lokaverkefni
------------------	-------------------------------------------	--------------------------------------------------	--------------

Námsmat	Lýsing	Vægi
Skriflegt	Lokaverkefni próf	25%
Verkefni	Íþróttaskóli	15%
Verkefni	Tvö verkefni Skipulag ÍSÍ og Vöðvar 10% hvert	20%
Verkefni	6 verkefni sem gilda 5% hvert	30%
Frammistaða á önn	Kennsla og öll vinna nemenda fer fram í tölvustofu þar sem metin eru vinnubrögð 2% vinnusemi2% frammistaða 2% umgengni 2% og frágangur verkefna og tækja 2%	10%

Dagsetning:

18.8.16

 Undirritun kennara

18.8.16

 Undirritun brautarstj., fagsstj eða staðgengils