


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 3	Áfangaheiti ÍPRF2ÞB03 Námsáætlun Haust 2019	

Kennari	Ásdís Sigurvinsdóttir	Sk.st.	ÁSD
----------------	-----------------------	---------------	-----

Lýsing: Í áfanganum er lögð áhersla á að nemandinn 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. Nemandinn fær undirstöðuþekkingu í kennslu- og aðferðafræði íþrótta og þjálfun í að bregðast við íþróttameiðslum. Farið verður yfir upphitun, bæði almenna og sérhæfða. Fjallað er um mataræði 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 skipuritum sem starfað er eftir. Í áfanganum er einnig komið inn á samskipti heimila og frjálsra félaga, jafnrétti og vímuevarnstefnu íþróttafélaga.

Þekkingarviðmið Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- hlutverki þjálfara í íþróttum
- helstu þroskaþáttum barna
- helstu þjálfunaraðferðum
- tilgangi upphitunar
- áhrifum mataræðis 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 barna með þroska þeirra í huga
- stjórna upphitun fyrir alla aldurshópa
- útbúa tímaseðla
- skipuleggja keppnisferðalag með börnum
- skipuleggja þjálfun til skemmri og lengri tíma
- skipuleggja mataræði með það að markmiði að ná árangri í íþróttum

Bækur	Þjálffræði. AsbjQrn Gjerset-Kjell Hauge-Per Holmstad ÍDNÚ1999
Ítarefni	Leiðbeinandi barna og unglinga í íþróttum. ÍSÍ. (LBU) Lars-Magnus Engström, Artur Forsberg, Erwin Apitzsch. Glærur sem ná má á kennsluvef VMA. (Moodle) Tímarit og myndbönd á bókasafni VMA
Hópavinna	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 3	Áfangaheiti ÍPRF2PB03	
	Námsáætlun Haust 2019	

Vika	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
34	<i>Kynning kennsluáætlunar</i>	
35	Skipulag Íþróttahreyfingarinnar (Glærur) Stefufyrirlysing um barnaíþróttir og unglingaíþróttir (Bæklingur ÍSí. Glærur) Þjálfaramenntun ÍSí	Bóklegt
36	Kennslufræði – áætlun og skipulagning, (Glærur) Ítarefni: LBU 4-14. Þjálffræði 361-419. Undirbúningur fyrir verklegt.	Bóklegt
37	Verklegt – leikir og hópasamvinna. Líkamlegur þroski - vöxtur	Bóklegt Verklegt
38	Íþróttaskólar. (Glærur) Íþróttaskólar. Úrvinnsla Sálrænn og félagslegur þroski. (Glærur) 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. (Glærur) Lesefni: Þjálffræði 283 – 299 Stefna ÍSí í forvörnum. (Glærur) UpprifunPróf	Bóklegt
49	Samantekt og sjúkrapróf.	

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

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016	Áfangaheiti ÍPRF2PB03	Námsáætlun Haust 2019
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 3 af 3		

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%
Vinnubók og frammistaða á önn	Vinnubók 5% - vinnusemi og vinnubrögð 5%	10%

Dagsetning:
20/8 '19 Andri Sigmund.

Undirritun kennara

Ólafur Hartvig Björnsson. 21.08.19

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

