

ÍPRF 2PB03

Námsáætlun haust 2021

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

Áfangalýsing: 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 íþróttar og þjálfunar 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 vímuvarnarstefnu 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

Nr.: GAT-045
Útgáfa: 11
Dags.:27.11.2019
Höfundur: Áfangastjórar
Samþykkt: Skólameistari
Síða 2 af 4

ÍPRF 2PB03 Námsáætlun haust 2021



Verkefnaskólinn á Akureyri

Námsgögn:

Bækur	Þjálffræði. Asbjorn Gjerset, Per Holmstad, Truls Raastad, Kjell Haugen, Rune Giske IÐNÚ2020
Ítarefni	Glærur sem eru á kennsluvefnum á Google Classroom Bæklingar inn á vef Íþróttasamband Íslands (isi.is) Tímarit og myndbönd á bókersafni VMA

ÍPRF 2PB03

Námsáætlun haust 2021

Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatsþátta:

Tím(vikunúmer /lotunúmer)	Námsefni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/verkefni	Vægi námsmatsþátta
Vika 33	Kynning á áfanganum Námsáætlun, Kennslubókin Þjálffræði kennsluvefurinn Google Classroom og skoðuð netsíðan isi.is		
Vika 34-35	Glærur á kennsluvefnum Google Classroom	Hugmynda fræði þjálfarans	Verkefni 1 7%
Vika 37-38	Glærur á kennsluvefnum Google Classroom	Skipulag ÍSÍ, Íþróttir barna og unglunga og þjálfaramenntun	Verkefni 2 11%
Vika 39	Glærur á kennsluvefnum Google Classroom. Þjálffræði	Tímaseðill / Kennslufræði	Verkefni 3 7%
Vika 40 -41	Glærur á kennsluvefnum Google Classroom	Íþróttaskóli kynning / Líkamlegur þroski og andlegur þroski	Verkefni 4 20%
Vika 42	Glærur á kennsluvefnum Google Classroom. Þjálffræði	Kennslufræði, tækni og kraftþjálfun	Verkefni 5 7%
Vika 43	Glærur á kennsluvefnum Google Classroom. Þjálffræði	Þolþjálfun	Verkefni 6 7%
Vika 44	Glærur á kennsluvefnum Google Classroom. Þjálffræði	Heilsufræði forvarnir ÍSÍ, kraftur og snerpa	Verkefni 7 7%
Vika 45	Glærur á kennsluvefnum Google Classroom. Þjálffræði	Íþróttameiðsl / þjálfun og upphitun	Verkefni 8 og 9 7 % hvort
Vika 46 -48	Vefur isi.is / myndbönd	Sýnum karakter / kynning	Verkefni 10 20%

ÍPRF 2PB03 Námsáætlun haust 2021



Verkefnaskólinn á Akureyri

Námsmat og vægi námsmatspáttar:

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatspættir	Lýsing námsmatspáttar	Vægi	
Einstaklings verkefni	7 verkefni sem gilda 7% hvert.	49%	
Einstaklingsverkefni	Skipulag ÍSÍ	11%	
Hópverkefni	Íþróttaskóli/ kynning	20%	
Hópverkefni	Sýnum karakter/kynning	20%	
		Samtals:	100%
Einkunnir fyrir hvern námsmatspátt eru birtar í INNU á því formi sem best hentar.			
Annað: Hópverkefni gæti breyst í einstaklingsverkefni vegna covid19			

Dagsetning: 17.08.21


Undirritun kennara


Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils