


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS	Áfangaheiti ÍPRF2ÞB03	
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 3		
Námsáætlun Haust 2015		

Kennari	Hinrik 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 tólf ára. Lögð er áhersla á skipulag þjálfunar, áætlanagerð og markmiðssetningu. Nemandinn fær undirstöðupekkingu í kennslu- og aðferðafræði íþróttar 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 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	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 3	Áfangaheiti ÍPRF2ÞB03	Námsáætlun Haust 2015

Vika	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
34	<i>Kynning kennsluáætlunar</i>	
35	Skipulag íþróttahreyfingarinnar (Glæsur) Stefuyfirlýsing um barnaíþróttir og unglingaíþróttir (Bæklingur ÍSÍ. Glæsur) Þjálfaramenntun ÍSÍ	Bóklegt
36	Kennslufræði – áætlun og skipulagning, (Glæsur) Ítarefni: LBU 4-14. Þjálfufræði 361-419. Hópaskipting – undirbúningur fyrir verklegt.	Bóklegt
37	Verklegt – leikir og hópasamvinna. Líkamlegur þroski - vöxtur	Bóklegt Verklegt
38	Íþróttaskólar. (Glæsur) Íþróttaskólar. Úrvinnsla 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
48-49	Heilsufræði. (Glæsur) Lesefni: Þjálfufræði 283 – 299Stefna ÍSÍ í forvörnum. (Glæsur)UpprifjunPróf	Bóklegt

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

Tegund	Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)
Bækur	Þjálfufræði. AsbjQrn Gjerset-Kjell Hauge-Per Holmstad IÐNÚ1999
Tímarit	Bókasafn
Myndbönd	Bókasafn

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 3 af 3	Áfangaheiti ÍPRF2ÞB03 Námsáætlun Haust 2015	

Annað (t.d. ítarefni)	Leiðbeinandi barna og unglunga í íþróttum. ÍSÍ. (LBU) Lars-Magnus Engström, Artur Forsberg, Erwin Apitzsch. Glærur sem ná má á kennsluvef VMA. (Moodle)
-----------------------	--

Annað	Lýsing
Hópvinna	Unnið að verkefnum og verklegum þáttum

Námsmat	Lýsing	Vægi
Skriflegt	Bóklegt próf	25%
Verkefni	Íþróttaskóli	15%
Verkefni	Tvö verkefni Skipulag ÍSÍ og Vöðvar 10% hvort.	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:

Undirritun kennara Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils