

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010	Áfangaheiti ÍPF 102 Kennsluáætlun haust 2011	
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 3		

Áfangalýsing: Að loknu þessu stigi á þjálfarinn að geta skipulagt og stjórnað æfingatíma hjá börnum og unglingum á byrjendastigi. Til þess þarf hann að hafa grundvallarþekkingu á líkamlegum og andlegum þroska barna og unglinga. Hann þarf að þekkja starfsemi líkamans auk helstu aðferða við kennslu. Þjálfarinn á að kunna helstu grunnatriði í tækni, leikfræði og reglum í séríþróttagrein.

Nafn kennara:	Hinrik Þórhallsson	Sk.stöfun:	HPÓ
----------------------	---------------------------	-------------------	------------

Vika	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
34-35	<i>Kynning kennsluáætlunar</i>	
35	Skipulag íþróttahreyfingarinnar (Glærur) Stefuyfirlýsing um barnaíþróttir og unglingaíþróttir (Bæklingur ÍSÍ. Glærur) Þjálfaramenntun ÍSÍ	Bóklegt
36	Kennslufræði – áætlun og skipulagning, (Glærur) Ítarefni: LBU 4-14. Þjálffræði 361-419. Hópaskipting – 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 – heimsókn. 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 þjálfáætlna	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 – 299Stefna ÍSÍ í forvörnum. (Glærur)UpprifjunPróf	Bóklegt

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

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010	Áfangaheiti ÍPF 102 Kennsluáætlun haust 2011	
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 3		

Markmið:

Til þess að þjálfar börn og unglinga þarf þjálfarinn...

- að kunna grunntækni í íþróttinni.
- að kunna grunnatriði í leikfræði íþróttagreinarinnar.
- * að þekkja helstu grundvallaratriði um líkamlegan þroskaferil barna.
- * að þekkja grunnatriði er varða sálrænan og félagslegan þroska barna og unglinga.
- * að geta skipulagt þjálfunina og stjórnað æfingatíma.
- * að kunna skil á helstu atriðum er varða starfsemi líkamans.
- * að gera sér grein fyrir hlutverki sínu sem fyrirmynd.
- * að geta átt samskipti við iðkendur, foreldra, stjórn félags og aðra sem tengjast starfi hans á einn eða annan hátt.
- að gera sér grein fyrir mikilvægi skyndihjálpar og hafa þekkingu á hvernig öryggi iðkenda er best tryggt.
- að kunna aðalatriði leikreglna í íþróttagreininni.
- að þekkja skipulag íþróttahreyfingarinnar.

Tegund	Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)
Bækur	Þjálffræði. AsbjQrn Gjerset-Kjell Hauge-Per Holmstad
Tímarit	Bókasafn
Myndbönd	Bókasafn
Annað (t.d. ítarefni)	Leiðbeinandi barna og unglinga í íþróttum. ÍSÍ. (LBU) Glærur sem ná má á kennsluvef VMA. (Moodle)

Annað	Lýsing
Hópvinnu	Unnið að verkefnum og verklegum þáttum

Námsmat	Lýsing	Vægi
Skriflegt	Bóklegt próf	60%
Verklegt	Mat	30%
Frammistaða á önn	Vinnusemi	10%

Dagsetning:

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010	Áfangaheiti ÍÞF 102 Kennsluáætlun haust 2011	
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 3 af 3		

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils