



# Námsáætlun

**ÍPRF2hb05 vorönn 2021**

**Kennari: Ingvar Arnarson**

**Þekkingarviðmið**

**Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:**

- skipulagi þjálfunar til lengri og skemmri tíma
- skipulagi þjálfunar til lengri og skemmri tíma
- mikilvægi góðrar þekkingar á tækni og leikfræði íþróttagreina
- helstu þjálfunaraðferðum
- muninum á einstaklings- og hópíþróttum og áhrifum félagslegra þátta á íþróttamanninn

**Leikniviðmið**

**Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:**

- skipuleggja grunnþjálfun hópa og einstaklinga
- vinna að auknu sjálfstrausti og sjálfsmynd í því skyni að bæta árangur
- framkvæma mælingar á þjálfunarástandi

**Hæfniviðmið**

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

- starfa með börnum og unglingum við íþróttaiðkun út frá líffræðilegum og sálfræðilegum forsendum

**Kennslugögn:**

Human anatomy coloring book. Margaret Matt

Annað efni á veraldarvefnum.

**Námsmat:**

Fyrirlestur 10%

- Skipulagning þjálfunar

Hlutapróf I 10%

- Skriflegt próf

Hlutapróf II 10%

- Skriflegt próf

Hlutapróf III 10%

- Skriflegt próf

Starfskynning 15%

- Starfskynning hjá sérsambandi, íþróttafélagi, líkamsræktarstöð eða stofnun

Skýrsla 10%

- Líkamlegar prófanir

Verkefni

- Vinnubók 5%
- Litabók 5%
- Teikning hjarta 2%
- Krebsshringurinn 3%

Lokapróf 20%

Þeir nemendur sem ljúka öllum námsþáttum með yfir 8,0 í veginni meðaleinkunn þurfa ekki að taka lokapróf.

*Til að nemandi standist áfangann þarf hann að fá 4,5 á lokaprófi og 5,0 í lokaeinkunn.*



Vika	Yfirferð	Próf /Verkefni	
01. 24.-26. feb.	Kynning á áfanganum. Tegund vöðvaþráða.		
02. 1.-5. mars	Taugakerfi	LB: 24-29	
03. 08-12. mars	Þolþjálfun Hjarta, blóðrás og öndun	Verkefni hjarta	Úrsagnareindagi 9. mars.
04. 15.-19 mars	Hjarta, blóðrás og öndun	LB: 13-23 Hlutapróf I	Námsmatsdagur 19. mars
05. 22.-26. mars	Skipulagning þjálfunar	Fyrirlestur	Miðannarmat
<b>29. mars-6. apríl páskafri</b>			
06. 07.-09. apríl	Styrktarþjálfun		
07. 12.-16. apríl	Viðbragðsþjálfun/hraðþjálfun Liðleikaþjálfun	Skýrsla-Líkamlegar prófanir	
08. 19.-23. apríl	Samhæfing – tækni	Hlutapróf II	Sumardagurinn fyrsti 22. apríl
09. 26.-30. apríl	Orkubúskapur líkamans Melting	LB: 30-35 Verkefni Krebshringurinn	
10. 03-07. maí	Íþróttasálfræði	Skil á starfsþjálfun	
11. 10.-14. maí	Íþróttasálfræði	Hlutapróf III	Uppstigningardagur 13. maí
12. 17.-18. maí	Íþróttasálfræði		

#### Próf eru 18.-19. maí.

- Áætlun er ekki bindandi og getur breyst í samráði við nemendur.
- Nemendur skulu virða skilafrest verkefna. Ef verkefni er ekki skilað á réttum tíma dregst –1 frá einkunn fyrir hvern dag í allt að 3 daga. Eftir þann tíma verður ekki tekið við verkefnum. Ef upp koma vandamál skulu nemendur hafa samband við kennara með tölvupósti áður en skilafrestur rennur út.
- Sé nemandi ekki með útskýrða fjarvist þegar próf eru lögð fyrir á hann ekki rétt á að taka sjúkrapróf.