



Námsáætlun

ÍþRF2þj05 vorönn 2021

Kennari: Irena Ásdís Óskarsdóttir

Markmið: Í áfanganum er lögð áhersla á að nemandi 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. Nemandi öðlast undirstöðuþekkingu í kennslu- og aðferðafræði íþróttar og þjálfunar í að bregðast við meiðslum. Nemandi fær þjálfun í áætlunargerð. Hluti áfangans fjallar um félagsmálastörf. Nemandinn fær þjálfun í fundarstörfum s.s. fundarstjórn, fundarritun og lærir um helstu hlutverk stjórnarmanna. Nemandi lærir að lesa úr skipuritum og hvernig starfað er eftir þeim. Áfanginn jafngildir þjálfaranámskeiði ÍSÍ 1a, 1b og 1c almenna hluta.

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- þjálfun barna og unglunga
- skipulagi íþróttahreyfingarinnar
- grunnatriðum þjálfrafræðinnar
- andlegum og líkamlegum þroska barna
- uppbyggingu líkamans
- fyrstu viðbrögðum við íþróttameiðslum
- fundarsköpum

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- búa til tímaseðil og stjórna íþróttæfingu
- skipuleggja íþróttaskóla fyrir yngstu íþróttaiðkendurna
- halda matardagbók
- stjórna fundi og flytja ávarp

Hæfniviðmið

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

- starfa með börnum og unglingum við íþróttaiðkun
- geta brugðist rétt við íþróttameiðslum með fyrstu hjálp
- gera sér grein fyrir hvaða/hvernig æfingu þarf að gera til að styrkja ákveðna líkamshluta
- stjórna fundum og flytja ávarp



Kennslugögn: Glærur frá ÍSÍ – þjálfaramenntun 1. Stig.
[Skólanámskrá Hæðarbóls | Karellen - Leikskólakerfi \(haedarbol.is\)](#)
[Sýnum Karakter - það er hægt að þjálfra góðan liðsanda! \(synumkarakter.is\)](#)
[Leikgleði - 50 leikir \(mms.is\)](#)

Vika	Yfirferð	Próf /Verkefni	
01. 24.-26. feb.	Kennsluáætlun – hópaskipting – kynning á verkefnum	Samskiptareglur/siðareglur	
02. 1.-5. mars	Skipulag þjálfunar og tímaseðlagerð		
03. 08-12. mars	Íþróttaskólar og félagsþroski		Úrsagnareindagi 9. mars.
04. 15.-19 mars	Íþróttir fatlaðra – kynferðislegt ofbeldi	Könnun	Námsmatsdagur 19. mars
05. 22.-26. mars	Sálrænn og líkamlegur þroski		Miðannamat
29. mars-6. apríl	Vöðvaglærur Kraftur og snerpa	Starfsbraut	Páskafrí
06. 07.-09. apríl			
07. 12.-16. apríl	Þolþjálfun /Íþróttameiðsl	Starfsbraut	
08. 19.-23. apríl	Orkumyndun líkamans	Könnun	Sumardagurinn fyrsti 22. apríl
09. 26.-30. apríl	Næringafræðsla	Íþróttaskólar vettvangsferð - verkefni	
10. 03-07. maí	Heilsufræði	Íþróttaskólar - verkefni	
11. 10.-14. maí	Funda og ræðuhöld	Sérsamband	Uppstigningardagur13. maí
12. 17.-18. maí	Kynning á sérsamböndum	Könnun - Flutningur	
	Kynning á sérsamböndum	Flutningur	

Próf eru 19. og 20 maí. Sjúkrapróf 21. maí.

Námsmat:

Lokapróf vegur 30%
Samskipta/siðareglur 5%
Podkast úr Sýnum karakter 5%
Fyrirlestur og spurningar úr efninu 10%
Kannanir 25%
Leikskólaverkefni / greining / skýrsla 5%
Starfsbrautarverkefni 5%
Leikskólaþjálfun 10%
Sérsamband 5%

Smiðja: Skipulagður fyrir leikskólann og starfsbraut.

Kennari áskilur sér rétt til frávika frá kennsluáætlun

Tímaáætlun

Vika	Yfirferð Mánud.	Próf /Verkefni/ Smiðja Þriðjud.	Fimmtud.
------	--------------------	---------------------------------------	----------



01. 24.-26. feb.		Kennsluáætlun – hópaskipting – kynning á verkefnum	Tímaseðlagerð
02. 1.-5. mars	Samskiptareglur/siðareglur	Skipulag þjálfunar og tímaseðlagerð Hitta leikskólabörnin	Leikskólaverkefni (1)
03. 08-12. mars	Podcast – Sýnum karakter	Íþróttaskólar og félagsproski	Podcast – Sýnum karakter Leikskólaverkefni (2) Úrsagnareindagi 9. mars.
04. 15.-19 mars	Flutningur: Podcast – Sýnum karakter	Íþróttir fatlaðra – kynferðislegt ofbeldi	Leikskólaverkefni (3) Námsmatsdagur 19. mars
05. 22.-26. mars	Sérsamband	Sálrænn og líkamlegur þroski	Leikskólaverkefni (4) Miðannarmat
06. 29. mars-6. apríl	Könnun (Íþróttaskólar, félags-, líkamlegur- og sálrænn þroski)	Vöðvaglæður Kraftur og snerpa	Páskafrí
07.-09. apríl	Íþróttaskólar vettvangsferð - verkefni	Þolþjálfun /Íþróttameiðsl	Leikskólaverkefni (5)
07. 12.-16. apríl	Könnun (Vöðvar – þol – íþróttameiðsl)	Orkumyndun líkamans	Leikskólaverkefni (6)
08. 19.-23. apríl	Íþróttaskólar - verkefni	Næringafræðsla	Sumardagurinn fyrsti 22. apríl
09. 26.-30. apríl	Skipuleggja fund með foreldrum	Heilsufræði	Leikskólaverkefni (7)
10. 03-07. maí	Könnun (Orkumyndun líkamans – næringarfræðsla og heilsufræði)	Funda og ræðuhöld	Leikskólaverkefni (8)
11. 10.-14. maí	Flutningur	Ræðuhöld	Uppstigningardagur 13. maí
12. 17.-18. maí	Flutningur - samantekt	Samantekt	Enginn tími

Irena Ásdís Óskarsdóttir

Þar sem er lokapróf þurfa nemendur að fá a.m.k. 4,5 í einkunn til að standast áfangann. Allir nemendur þurfa a.m.k. 5,0 í lokaeinkunn til að standast áfangann.