

Aðalnámskrá framhaldsskóla

Íþróttabraut
Menntamálaráðuneytið 2001

Efnisyfirlit

Formáli.....	bls. 3
Inngangur.....	bls. 4
Nám og kennsla.....	bls. 4
Skipan náms.....	bls. 5
Brautarlýsing.....	bls. 7
Viðbótarnám til stúdentsprófs.....	bls. 7
Námsmat.....	bls. 8
Viðurkenning á námi.....	bls. 9
Lokamarkmið.....	bls. 9
Áfangalýsingar.....	bls. 11

Formáli

Í þessu námskrárhefti er að finna upplýsingar um starfsnám í íþróttافرæðum og íþróttagreinum. Einnig er gerð grein fyrir viðbótarnámi til stúdentsprófs að loknu starfsnámi.

Íþróttir eru umfangsmiklar í frístundastarfi ungmenna. Þær hafa mikilvægt uppeldislegt og forvarnarlegt gildi og eru stór þáttur í félagsmótun barna og unglunga. Til að íþróttahreyfingin nái markmiðum sínum er hlutur þjálfarans mjög mikilvægur. Þjálfarar og leiðbeinendur barna og unglunga gegna lykilhlutverki í íþróttafélögum og því mikilvægt að vel til takist við mótun þjálfarastarfsins. Starfsnám á sviði íþróttá er sjálfstætt nám sem veitir þjálfararéttindi í tilteknum íþróttagreinum. Skólar bera ábyrgð á að útfæra starfsþjálfun nemenda í samræmi við markmið námskrár.

Í námskránni er að finna lokamarkmið fyrir starfsnám í íþróttافرæðum og íþróttagreinum. Námið er skilgreint í áföngum þar sem hverjum áfanga fylgir áfangalýsing og áfangamarkmið. Einnig fylgja efnisatriði áföngum en þar má finna helstu viðfangsefni sem tengd eru þeim áfangamarkmiðum sem sett eru fram.

Inngangur

Nám á íþróttabraut er skilgreint sem 71 eininga sjálfstætt starfsnám þar sem starfsvettvangur er þjálfun barna og unglunga hjá íþróttafélögum, félagasamtökum og skólum.

Helsta hlutverk náms á sviði íþróttافرæða og íþróttþjálfunar í framhaldsskólum er að koma til móts við þá sem áhuga hafa á frístundastörfum, sér í lagi leiðbeinenda- og þjálfarastörfum í íþróttum. Stefnt er að því að gera þá hæfa til að stjórna, kenna og þjálfa íþróttir hjá íþróttafélögum og víðar.

Nám og kennsla

Í námi og kennslu íþróttافرæða og íþróttagreina er stefnt að því að búa nemendur undir leiðbeinenda- og þjálfarastörf hjá íþróttafélögum. Lokamarkmið náms eru sett fram á grundvelli þeirrar stefnu sem íþróttahreyfingin hefur markað sér. Í náminu er nemendum gefin kostur á að takast á við leiðbeinendastörf í íþróttafélagi og fræðast um helstu atriði sem snúa að þjálfun barna og unglunga. Stefnt er að því að nemendur fái innsýn í starfsemi íþróttaskóla hjá börnum á leikskólaaldri og á fyrstu árum grunnskólans.

Kennslufræði íþróttافرæðináms snýst í meginatriðum um tengsl verklegra og fræðilegra þátta þjálfunar í íþróttum. Fræða skal nemendur um aðferðir í kennslutækni íþróttu og leikfræði, sýna þeim dæmi um markviss vinnubrögð í þjálfun og hvernig megi nýta leiki og leikæfingar í þjálfun barna og unglunga á markvissan hátt.

Í námi og kennslur skal stefnt að því að nýta sér kosti upplýsingatækninnar í samhengi við viðfangsefni námsins. Á þennan hátt getur nemandinn kynnst notagildi upplýsinga- og samskiptatækni en öðlast jafnframt færni í að beita öflugum verkfærum við námið. Hér er m.a. átt við að afla sér upplýsinga um þjálfun og leiðbeinendastörf, nýta tölvu til að skrásetja upplýsingar, vinna að áætlanagerð eins og þjálfunaráætlunum eða að fylgjast með niðurstöðum mælinga í þjálfun milli eða innan ákveðinna tímabila.

Grunnur að góðu þjálfara- eða leiðbeinendanámi er að verulegu leyti háð góðri skipulagningu þar sem tekið er tillit til ólíkra einstaklinga og að fjölbreytni sé í efnisvali og kennsluaðferðum. Því er nauðsynlegt að gera nemendum grein fyrir mikilvægi skipulagðra vinnubragða og þjálfna þá í stefnumótun, markmiðssetningu og áætlanagerð.

Í náminu er nauðsynlegt að leggja ýmis verkefni, próf eða kannanir fyrir nemendur, s.s. verkefni sem tengjast þjálfun og skipulagningu íþróttagreinar, skriflegum könnunum sem segja til um þekkingu nemenda á efninu eða færniþrófum þar sem skrásettar eru niðurstöður og fylgst með bætingu eða niðurstöðum í ýmsum áföngum eða greinum eftir ákveðinn tíma.

Skipan náms

Nám í íþróttfræðum er myndað úr áföngum úr íþróttfræðum (ÍÞF), íþróttgreinum (ÍÞG) og starfsnámi á vettvangi íþróttþjálfunar og kennslu (ÍÞS). Íþróttfræðiáfangar skiptast meðal annars í íþróttasögu, íþróttasálarfræði, líffærafræði, hreyfifræði, þjálfifræði, íþróttafélagsfræði, næringarfræði og opna áfanga á sviði íþróttfræði. Samhliða íþróttfræðiáföngum eru áfangar í íþróttgreinum sem nemendur geta valið sér eftir áhugasviði. Lögð er áhersla á að nemendur nái tókum á undirstöðuatriðum nokkurra íþróttgreina sem stundaðar eru hér á landi. Nemendur fá innsýn inn í þroskaþætti barna, uppbyggingu íþrótt- eða frístundaskóla og þjálfun barna og unglinga. Námið er tengt uppbyggingu þjálfaranáms íþróttahreyfingarinnar og sérsambanda hennar.

Nám í íþróttfræði (ÍÞF), íþróttgreinum (ÍÞG) og starfsnámi (ÍÞS) er skipulagt með eftirfarandi hætti:

Íþróttfræði

Nemendur velja að lágmarki 12 einingar í áföngum í íþróttfræði.

ÍÞF 102, 111, 203, 222, 232, 242, 303, 2X1, 2X2

Íþróttgreinar

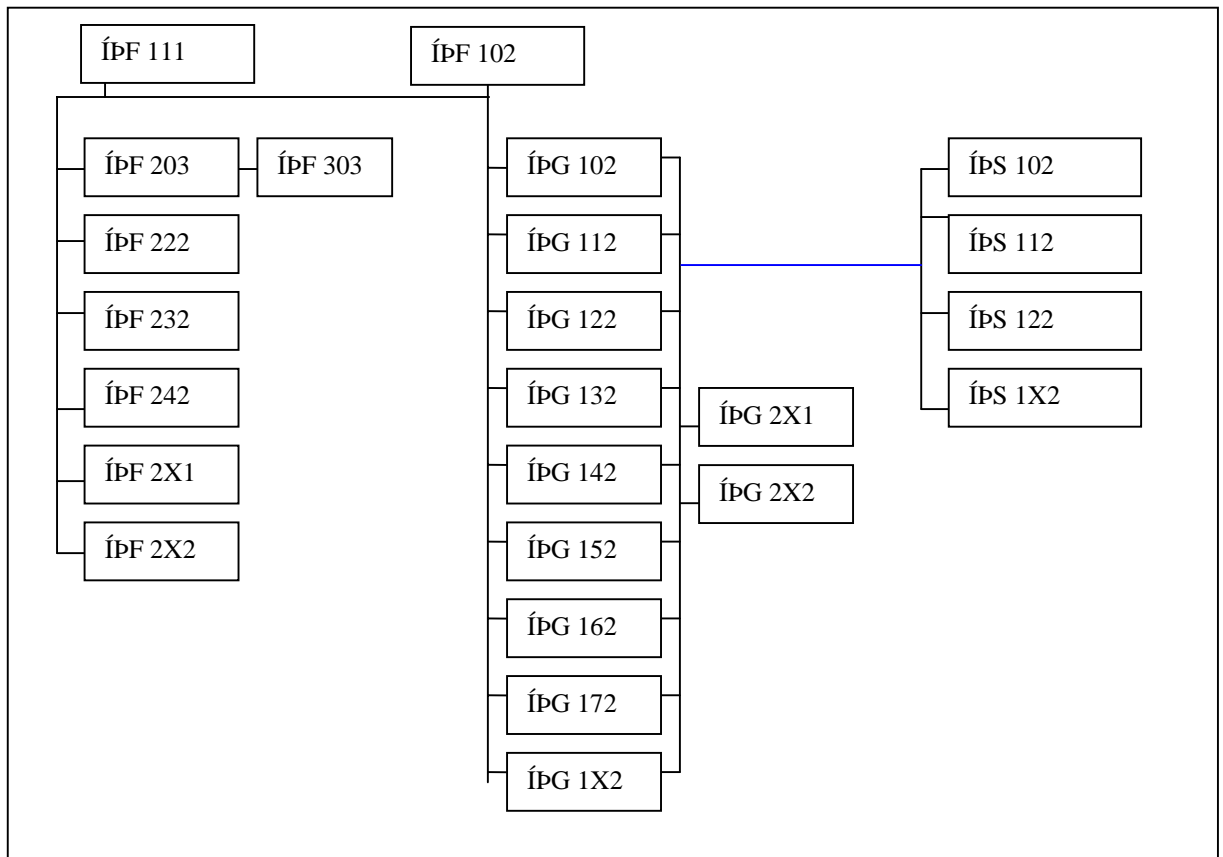
Nemendur velja að lágmarki 10 einingar í áföngum í íþróttgreinum.

ÍÞG 102, 112, 122, 132, 142, 152, 162, 172, 182, 1X2, 2X1, 2X2

Starfsþjálfun

Nemendur velja að lágmarki 4 einingar í starfsþjálfun.

ÍÞS 102, 112, 122, 1X2



Mynd: Uppbygging og skipan náms í íþróttafraeði (ÍPF), íþróttagreinum (ÍPG) og starfsnámi (ÍPS)

Brautarlýsing

Almennar bóklegar greinar	23 ein
ISL 102, 202	4 ein
STÆ 102 + 2 ein	4 ein
ENS 103, 203	6 ein
DAN 102	2 ein
LKN 103	3 ein
ÍÞR 101, 111, 201, 211	4 ein
Sérnám	44 ein
HBF 103	3 ein
NÁT 103	3 ein
REK 103	3 ein
Samfélagsgreinar (FEL, SÁL, UPP)	12 ein
SKY 101	1 ein
Nemendur velja að lágmarki 12 ein. af eftirfarandi ÍÞF 102, 111, 203, 222, 232, 242, 2X1, 2X2, 303	12 ein
Nemendur velja að lágmarki 10 ein. af eftirfarandi ÍÞG 102, 112, 122, 132, 142, 152, 162, 172, 182, 2X1, 2X2	10 ein
Starfsþjálfun	4 ein
Nemendur velja að lágmarki 4 ein. af eftirfarandi ÍÞS 102, 112, 122, 1X2	4 ein
Samtals einingar	71 ein

Viðbótarnám til stúdentsprófs

Nemendur sem ljúka framangreindu námi með fullnægjandi árangri eiga kost á viðbótarnámi til undirbúnings námi á háskólastigi. Slíku námi lýkur með stúdentsprófi sem er samræmt í tilteknum greinum skv. ákvæðum í reglugerð.

Stúdentsprófið eitt og sér tryggir ekki aðgang að öllu námi á háskólastigi hvorki hér á landi né í öðrum löndum. Einstakir háskólar eða háskóladeildir setja ýmsar sérkröfur sem nemendur þurfa einnig að uppfylla og í sumum tilvikum þurfa nemendur að gangast undir inntökupróf.

Það er því mikilvægt að nemendur sem stefna að inngöngu í tiltekinn skóla á háskólastigi afli sér upplýsinga um þær kröfur sem viðkomandi skóli gerir um undirbúning.

Viðbótarnámið geta nemendur

- a) skipulagt sjálfir í samráði við hlutaðeigandi framhaldsskóla miðað við skilgreind markmið um áframhaldandi nám á háskólstigi, eða
- b) lokið námi í eftirtöldum greinum þannig að heildarnám þeirra verði eins og tilgreint er í töflunni:

Íslenska.....	15 ein
Enska.....	15 ein
Stærðfræði.....	6 ein
Náttúrufræði.....	9 ein
Saga.....	6 ein
3. mál eða stærðfræði.....	12 ein
Raungreinar eða íþróttagreinar (IPF/IPG).....	12 ein
Íþróttir – líkams- og heilsurækt.....	8 ein

Eins og hér kemur fram geta nemendur valið milli 3ja erlendra tungumáls og stærðfræði, samtals 12 einingar. Þeir geta einnig valið milli íþróttagreina og raungreina. Skólar ákveða framboð námsgreina innan þessara flokka og gert er ráð fyrir að nemendur velji námsgreinar í samráði við námsráðgjafa viðkomandi skóla. Miða skal við að nám í grein verði ekki minna en 9 ein. samtals. Stærðfræði er þó undanskilin frá 9 ein. reglunni.

Það skal ítrekað, að enda þótt nemendur ljúki námi samkvæmt því sem segir í b-lið, að nemendur kynni sér sérkröfur þess háskóla sem þeir óska að stunda nám við og skipuleggi viðbótarnámið í samræmi við þær.

Meta má nám á íþróttabraut til kjörsviðs á bóknámsbrautum. Nám á íþróttabraut getur komið í stað 12 eininga á kjörsviði auk þess sem nemandi getur nýtt frjálssa valnámið í sama tilgangi. Nemandi getur fengið allt að 24 einingar metnar á þennan hátt sem hluta af námi til stúdentsprófs.

Námsmat

Tilgangur námsmats er m.a. að kanna að hve miklu leyti nemandi hefur tileinkað sér markmið sem sett eru í viðkomandi áföngum. Kennarar eru hvattir til að setja námsmat fram með

fjölbreyttum hætti. Umfang þess skal þó að jafnaði vera í samræmi við kennslu í viðkomandi áfanga.

Námsmat hefur mikið notagildi innan íþróttافرæði og íþróttagreina og er ómissandi þáttur í kennslunni. Reynt skal að afla sem öruggastrar og víðtækastrar vitneskju um árangur nemenda og fylgjast vandlega með því hvernig þeim gangi að ná þeim markmiðum sem námskráin og skólinn setur. Á þennan hátt getur kennari fylgst með framförum nemenda og gert sér grein fyrir áhrifum og þróun kennslunnar.

Sú vitneskja, sem námsmatið veitir, hjálpar hverjum kennara til nýrrar markmiðssetningar, gefur oft tilefni til breytinga á námsefni, niðurröðun þess á skólaárið og á kennsluaðferðum. Þá getur námsmat í íþróttافرæði og íþróttagreinum verið mikilvægt tæki til að hafa áhrif á nemendur svo að námsárangur þeirra verði betri. Námsmatið gefur kennara og nemendum möguleika á því að fylgjast með eigin árangri og afkastagetu, hvort sem um er að ræða kannanir á færni, þrekþáttum, líðan eða þekkingu. Slíkt leiðir í flestum tilvikum til aukins áhuga og bætts árangurs. Í kennslunni eru margir möguleikar á því að kanna og meta námsárangur og afkastagetu nemenda. Dæmi um möguleika á útfærslu námsmats eru verkefni af ýmsu tagi sem nemendur leysa í kennslustundum eða sem heimanám. Einnig má nefna skrifleg eða verkleg próf sem lögð eru fyrir, æfingakennsla sem metin er af kennara þar sem m.a. er tekið tillit til æfingaseðils, framkomu, undirbúnings og fjölbreytni æfinga.

Viðurkenning á námi

Samvinna um gagnkvæmt mat á námi í íþróttافرæðum, íþróttagreinum og starfsnámi á milli Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands annars vegar og framhaldsskóla hins vegar er eftirfarandi:

Mat Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands á námi í framhaldsskóla

- Nemandi sem lokið hefur ÍþF-102 og tveimur einingum í íþróttagrein (ÍþG-1X2) getur fengið nám sitt metið sem þjálfari 1 hjá Íþróttá- og Ólympíusambandi Íslands.
- Nemandi sem lokið hefur 26 einingum í íþróttagreinum, íþróttافرæðum og starfsþjálfun úr framhaldsskólum getur fengið almennan hluta af þjálfarastigi 2 metinn hjá Íþróttá- og Ólympíusambandi Íslands.

Mat framhaldsskóla á námi frá Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands

- Nemandi sem lokið hefur þjálfarastigi 1 hjá Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands getur fengið nám sitt metið sem jafngildi ÍÞF-102 og ÍÞG-1X2.

Lokamarkmið íþróttافرæði, íþróttagreina og starfsþjálfunar

Lokamarkmið íþróttافرæða, íþróttagreina eða starfsnáms eru útfærð nánar í áfangamarkmiðum. Á þennan hátt eru markmiðin leiðarvísir í skólastarfinu og forsenda áætlanagerðar um nám og kennslu.

Lokamarkmið eru sett sérstaklega fram innan íþróttافرæði, íþróttagreina og starfsþjálfunar.

Íþróttافرæði (ÍÞF)	Íþróttagreinar (ÍÞG)	Starfsþjálfun (ÍÞS)
<p>Nemandi</p> <ul style="list-style-type: none">• kynnist fjölbreyttum aðferðir í kennslu og þjálfun íþróttar• fái undirstöðuþekkingu í íþróttasálarfræði• þekki grundvallaratriði þjálfifræði• kynnist stjórnun og rekstri íþróttafélaga• þekki hlutverk íþróttar í þjóðfélaginu• þekki helstu atriði hreyfifræði• þekki þroskaferli barna og unglunga• þekki helstu vöðva og vöðvahópa líkamans og hlutverk þeirra	<p>Nemandi</p> <ul style="list-style-type: none">• þjálfist í undirstöðuatriðum helstu íþróttagreina sem hér á landi eru stundaðar• þjálfist í að greina íþróttagreinar sundur í leikrænar kennsluæfingar, leikæfingar• geti kennt þau tækniatriði þeirra íþróttagreina sem valdar eru• þekki helstu leikfræðiatríði þeirra íþróttagreina sem teknar eru fyrir• kunni að beita leikreglum viðkomandi íþróttagreina sem teknar eru fyrir í náminu	<p>Nemandi</p> <ul style="list-style-type: none">• þjálfist í að skipuleggja æfingastund hjá börnum sem stunda íþróttir• þjálfist í að aðstoða við störf og kennslu í íþróttaskóla eða leikjanámskeiðum• fái innsýn í þjálfara- og stjórnunarstarf hjá íþróttafélagi• þjálfist í að gera áætlun til lengri eða skemmri tíma• kunni að nýt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar

Áfangalýsingar

Áfangi: ÍPF 102

Þjálfun barna

Undanfari: enginn

Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur 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. Nemendur fá undirstöðuþekkingu í kennslu- og aðferðafræði íþróttar og þjálfun í að bregðast við íþróttameiðslum. Fjallað er um mataræði íþróttamanna og áhrif fíkniefna á afkastagetu og árangur. Nemendur fá þjálfun í áætlanagerð.

Áfangamarkmið

Nemandi

- þekki hlutverk þjálfara í íþróttum
- þjálfist í að skipuleggja þjálfun og markmið því tengdu
- kunni að skipuleggja einstakar æfingastundir
- öðlist þekkingu á helstu þroskaþáttum barna
- kunni að greina á milli þjálfunar barna og fullorðinna
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar

Efnisatriði

Kennslufræði, aðferðir við tæknikennslu, heildaraðferð, hlutaaðferð, áætlanagerð, ársáætlun, mánaðaráætlun, æfingaseðill, upphitun, aðalþáttur, niðurlag, handbók þjálfarans. Þjálfarinn, hlutverk þjálfara, framkoma, samskipti, stjórnun, stefnuyfirlýsingar ÍSÍ, skipulag íþróttahreyfingar. Þjálfifræði, þrekþættir. Íþróttameiðsl, viðbrögð við meiðslum, meðferð tognana, öryggisatriði, næring íþróttafólks, fíkniefni, þroskaþættir.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á verkefnum
- skriflegt próf

Undanfari: enginn

Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur læri um uppbyggingu frjálsra félagasamtaka, sérstaklega íþróttafélaga. Nemendur þjálfast í stjórnunarstörfum, s.s. að sjá um fundarsköp, stjórna fundum og skrásetja fundargerðir, læri um helstu hlutverk stjórnarmanna eins og hlutverk formanns, varaformanns, gjaldkera, ritara og meðstjórnenda. Nemendur læri um mikilvægi stefnumótunar og skrásetningar markmiða í félagsstarfi, læri um uppbyggingu félaga og fái að kynnst skipulagi og helstu skipuritum sem starfað er eftir. Nemendur fái að kynnst ýmsum þáttum í almennu félagsstarfi, s.s. skipulagi og undirbúningi ferða, fararstjórn og stjórnun kvöldvöku. Í áfanganum er einnig komið inn á samskipti heimila og frjálsra félaga, jafnrétti, vímuvarnarstefnu íþróttafélaga, hópstarf, ræðumennsku og stofnun félaga.

Áfangamarkmið

Nemandi

- kynnist uppbyggingu frjálsra félagasamtaka
- þekki hlutverk helstu stjórnenda félaga
- þjálfist í ritun fundargerða
- þjálfist í framsögn og fundarstjórn
- fái að kynnst starfsemi íþróttafélaga, sérgreina- og fjölgreinafélaga
- læri um mikilvægi samvinnu og hópstarfs í frjálsum félagasamtökum

Efnisatriði

Fjölgreinafélag, sérgreinafélag, skipulag, skipurit, fundarstjórn, fundarsköp, fundarritun, formaður, varaformaður, gjaldkeri, ritari, meðstjórnandi, stefnumið, markmið, félagsstarf, frjáls félagasamtök, jafnrétti, vímuvarnarstefna, stofnun félaga.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á verkefnum
- skriflegt próf

Undanfari: ÍPF 102

Áfangalýsing

Áfanginn er bóklegur og verklegur og fjallað er um starfsemi mannlíkamans með áherslu á bein og vöðva. Sérstök áhersla verður lögð á þau líffæri og líffæraakerfi sem tengjast hreyfingum mannlíkamans. Fjallað er um bein, bönd og liðamót, liðfleti og liðpoka. Einnig um hreyfingu í liðamótum og stefnu hreyfinga. Fjallað um einstaka vöðva, upptök þeirra, festu og starf. Fjallað er um hugtök og grundvallaratriði hreyfifræðinnar og komið inn á tækni íþróttagreina. Áfanginn byggir að stórum hluta á starfrænni hreyfifræði, þ.e. hvernig vöðvar, bein og liðamót líkamans koma við sögu í fjölbreyttum hreyfingum. Nemendur gera æfingar með og án áhalds til að auka skilning þeirra á því hvernig ákveðnar hreyfingar verða til í íþróttum. Enn fremur er fjallað um rétta lyftitækni, starfsstillingar og hreyfingar við vinnu.

Áfangamarkmið

Nemandi

- þekki helstu vöðva og vöðvahópa líkamans
- þekki hlutverk beinagrindar og hreyfingu helstu liðamóta
- læri um bein, bönd og liðamót
- kunni helstu lögmál hreyfifræðinnar
- reyni helstu hreyfifræðilögmálin
- tileinki sér rétta lyftitækni
- kunni réttar starfsstillingar

Efnisatriði

Vöðvar, beinagrindarvöðvar, bein, liðamót, liðpoki, sinar, bönd. Kraftur, vægi, tegundir hreyfinga, hraði, hröðun, skipting krafta, liðþrýstingur og hagkvæm lyftitækni, mótstaða, stöðuorka, hreyfiorka, kraftverkan, hnykkur, stemma, miðhreyfing, líkamsreisn, starfsstillingar.

Dæmi um útfærslu námsmats

- skriflegt próf
- verklegt próf þar sem nemandi sýnir dæmi um útfærslu hreyfifræðilögmáls
- verkefni

Undanfari: ÍPF 102**Áfangalýsing**

Í áfanganum er fjallað um helstu þætti íþróttasálarfræðinnar. Skoðuð eru ýmis áreiti sem hafa áhrif á afreksgetu íþróttamanna. Fjallað er um á spennu (streitu) og helstu spennuvalda, slökun og hugrækt af ýmsu tagi. Nemendur þjálfast í því að vinna að auka sjálfstraust og sjálfsmynd íþróttamannsins í því skyni að bæta árangur. Fjallað er um muninn á einstaklings- og hópíþróttum og farið í áhrif félagslegra þátta á íþróttamanninn.

Áfangamarkmið

Nemandi

- læri um mikilvægi íþróttasálfræði við íþróttþjálfun og keppni.
- þekki helstu atriði sem áhrif hafa á spennustig í tengslum við íþróttir og keppni
- þekki aðferðir til að efla sjálfsmynd og sjálfstraust barna og unglinga
- þekki atriði sem tengjast félagslegum þáttum í einstaklings- og hópíþróttum
- fræðist um mikilvægi hvatningar í íþróttum

Efnisatriði

Íþróttasálarfræði, stjórnun sálarænnar spennu, spennustig, þjálfun einbeitingar, hvatning, kvíðaviðbrögð, slökun, skynjunar- og viðbragðsþjálfun, íþróttaleiðtogi, þjálfarinn, fyrirliði, íþróttahópur, vilji, viljaþjálfun, hugræn þjálfun, markmiðssetning.

Dæmi um útfærslu námsmats

- skriflegt próf
- verkefni

Undanfari: ÍPF 102**Áfangalýsing**

Í þessum áfanga er farið yfir helstu atriði í íslenskri íþróttasögu. Auk þess er komið inn á helstu þætti í íþróttasögu, s.s. Ólympíuleika og ýmsar greinar íþróttar. Fjallað er um gildi íþróttar og vægi í nútímasamfélagi. Komið er inn á félagslegar rannsóknir á sviði íþróttar hér á landi, áhrif fjölmiðla á þróun íþróttar, kynjamun og íþróttaiðkun og tengingu fjármagns og auglýsinga við íþróttir. Fjallað er um stefnur í íþróttum, s.s. afreksmannastefnu íþróttahreyfingarinnar og afreksmannasjóð. Vikið er að skipulagningu íþróttahreyfingarinnar og uppbyggingu, bæði hérlendis og erlendis.

Áfangamarkmið

Nemandi

- kynnist sögu íþróttar á Íslandi
- þekki glímu, þjóðaríþrótt Íslendinga
- þekki helstu atriði í sögu Ólympíuleika
- skilji gildi íþróttar sem forvarnastarfs
- þekki uppbyggingu og skipulag íþróttahreyfingarinnar á Íslandi
- læri um áhrifamátt og tengsl fjölmiðla og fjármagns við íþróttir

Efnisatriði

Íslensk íþróttasaga, Grikkir og Ólympíuleikar að fornu og nýju, almenningsíþróttir, keppnisíþróttir, íþróttir mismunandi hópa, atvinnumennska, fjármögnun íþróttar, Íþróttar- og Ólympíusamband Íslands, uppbygging íþróttahreyfingar á Íslandi.

Dæmi um útfærslu námsmats

- skriflegt próf
- verkefni

Undanfari: ÍPÞ 102**Áfangalýsing**

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur öðlist þekkingu á grundvallaratriðum næringarfræðinnar og samspili næringar, heilsu og íþróttaiðkunar. Fjallað er um næringarþörf mannsins, næringargildi og samsetningu helstu matvara. Farið er í uppbyggingu og samsetningu próteina, fitu og kolvetna. Fjallað um vatn, vítamín og steinefni og gerð grein fyrir gildi þessara efna í fæðunni. Unnið er út frá matseðlum, þeir metnir, samdir og reiknað næringargildi út frá töflum. Fjallað er um áhrif matreiðsluaðferða á næringargildi.

Áfangamarkmið*Nemandi*

- þekki grundvallaratriði í næringarfræði
- þekki samspil næringar og heilsu
- fá fræðslu um næringarefni og dagsþörf einstaklingsins
- þekki samspil orkuþarfar og orkuneyslu
- þekki helstu orkuefni fæðunnar
- fái fræðslu um neyslu fæðubótarefna
- þjálfist í könnun á eigin neysluvenjum

Efnisatriði

Næringarfræði, næringartafla, orkuneysla, orkuþörf, orkuefni, prótein, fita, kolvetni, vatn, steinefni, snefilefni, vítamín, næringargildi, fæðutegundir, könnun á neysluvenjum, næringarþörf mismunandi aldurshópa, máltíðir, dagsþörf, fæðudagbók.

Dæmi um útfærslu námsmats

- skriflegt próf
- verkefni

Undanfari: ÍPÞ 203

Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur læri um starfsemi hjarta og blóðrásarkerfis, lungna og taugakerfis og áhrif markvissrar þjálfunar á þessi líffærakerfi. Einnig er fjallað um gerð vöðvaþræða og áhrif mismunandi þjálfunar á starfsemi þeirra. Sérstök áhersla er lögð á að tengja lífeðlisfræði við íþróttaiðkun. Nemendur fá kennslu um þol, kraft, hraða og liðleika. Farið er yfir kannanir tengdar þrekþáttum. Komið er inn á tækni og tækniþjálfun íþróttamanna. Nemendur fræðast um skipulag þjálfunar íþróttamanna og mikilvægi markmiðssetningar í tengslum við áætlanagerð. Áfanginn er bæði bóklegur og verklegur.

Áfangamarkmið

Nemandi

- þekki starfsemi hjarta og blóðrásarkerfis
- fái fræðslu um starfsemi lungna
- öðlist þekkingu á taugakerfi líkamans
- tileinki sér helstu aðferðir sem beita má við uppbyggingu þols og krafts
- kunni æfingar og leiki sem nota má markvisst til að byggja upp þol og kraft
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- tileinki sér aðferðir við liðleikaþjálfun
- fræðist um hraða og hraðaþjálfun
- fái fræðslu um tækni og tækniþjálfun
- tileinki sér markvisst skipulag íþróttþjálfunar
- taki þátt í könnunum á þrekþáttum
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar

Efnisatriði

Lífeðlisfræði, efnaskipti, líffærakerfi, hraðir og hægir vöðvaþræðir, hjarta og blóðrásarkerfi, endurmyndun ATP, orkuþörf við mismunandi álag, þol, þolþjálfun, loftháð þol, loftfirrt þol, grunnþol, sérhæft þol, þjálfunaraðferðir, kraftur, kraftþjálfun, kannanir á þrekþáttum. Liðamót, aðferðir við liðleikaþjálfun, vöðvar, bandvefur, taugakerfi, hraði, hraðaþjálfun, viðbragð,

hraðakraftur (snerpa), tækniþjálfun, heildaraðferð, hlutaaðferð, kannanir á hraða og liðleika, skipulag þjálfunar.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á verkefnum
- skriflegt próf

Áfangi: ÍPF 2X1

Undanfari: ÍPF 102

Áfangalýsing

Aukið er við þekkingu á tilteknu sviði íþróttافرæði og nemendur búnir undir þjálfunar- og leiðbeinendastörf hjá íþróttahreyfingunni, í frjálsri félagastarfsemi eða frístundastarfi. Valáfangi er óskilgreindur áfangi í íþróttافرæði.

Dæmi um viðfangsefni áfangans

Íþróttavallargerð, verkefni og verksvið starfsmanns íþróttamannvirkja, hirðing grasvalla, t.a.m. golfvalla eða knattspyrnuvalla

Áfangamarkmið

Áfangamarkmið stjórnast af viðfangsefni áfangans

Efnisatriði

Efnisatriði, tengjast áfangalýsingu og innihaldi áfanga.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á verkefnum

Áfangi: ÍPF 2X2

Undanfari: ÍPF 102

Áfangalýsing

Aukið er við þekkingu á tilteknu sviði íþróttافرæði og nemendur búnir undir þjálfunar- og leiðbeinendastörf hjá íþróttahreyfingunni, í frjálsri félagastarfsemi eða frístundastarfi. Valáfangi er óskilgreindur áfangi í íþróttافرæði.

Dæmi um viðfangsefni áfanga:

Stefnumótun íþróttahreyfingarinnar, íþróttapólitík, íþróttarannsóknir, fyrirtæki og íþróttir

Áfangamarkmið

Áfangamarkmið, ráðast af innihaldi áfanga.

Efnisatriði

Efnisatriði, tengjast áfangalýsingu og innihaldi áfanga.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á verkefnum.

Áfangi: ÍPG 102

Handknattleikur

Undanfari: ÍPF 102

Áfangalýsing

Í áfanganum læra nemendur að kenna börnum undirstöðuatriði handknattleiks. Lögð er áhersla á kennslu knattækni og leikfræði fyrir byrjendur. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálfifræði barna og mikilvægi þess að leikurinn sé greindur sundur í smáar einingar, leikæfingar. Áfanginn er bóklegur og verklegur. Nemendur þjálfist í kennslu handknattleiks. Áfanginn samsvarar sérgreinahluta *Þjálfara 1* í fræðslukerfi ÍSÍ.

Áfangamarkmið

Nemandi

- kunning að leiðbeina börnum í handknattleik
- þjálfist í að kenna knattækni
- þjálfist í kennslu leikfræðinnar
- kunning að skipuleggja þjálfun fyrir börn og unglinga
- þjálfist í að beita flautu og dæma handknattleik
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- taki þátt í fjölbreyttum tækni- og leikæfingum í handknattleik
- þekki muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag handknattleiksþjálfunar

Efnisatriði

Handknattleikur, tækni, kast- og griptækni, skot og skottækni, sveifluskot frá axlarhæð, undirhandarskot, stökkskot, stökkskot inn af línu, fallskot, kringluskot, stökkskot yfir vörn, stökkskot úr horni, knattrak, knattrak þar sem bolta er skýlt, hratt knattrak, leikfræði, sóknarleikur, hraðauppplau, klipping, stimplun, hindrun, leikkerfi, varnarleikur, varnaraðferðir, leikvöllur, leikreglur. Leikreglur, dómgæsla. Æfingaáætlun, skipulag æfingátíma.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á verkefnum
- mat á gerð æfingaseðils
- mat á æfingakennslu
- skriflegt próf

Áfangi: ÍPG 112

Knattspyrna

Undanfari: ÍPF 102

Áfangalýsing

Í áfanganum læra nemendur að kenna börnum undirstöðuatriði í knattspyrnu. Lögð er áhersla á kennslu knattækni og leikfræði fyrir byrjendur. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálfing fræði barna og mikilvægi þess að leikurinn sé greindur sundur í smáar einingar, leikæfingar. Nemendur þjálfist í kennslu knattspyrnu. Áfanginn er bóklegur og verklegur. **Áfanginn samsvarar sérgreinahluta Þjálfara 1 í fræðslukerfi ÍSÍ.**

Áfangamarkmið

Nemandi

- kunni að leiðbeina börnum í knattspyrnu
- þjálfist í að kenna knattækni
- þjálfist í kennslu leikfræðinnar
- kunni að skipuleggja þjálfun fyrir börn og unglinga
- þjálfist í að beita flautu og dæma knattspyrnu
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- taki þátt í fjölbreyttum tækni- og leikæfingum í knattspyrnu
- þekki muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag knattspyrnuþjálfunar

Efnisatriði

Knattspyrna. Knattækni: tækniþjálfun, innanfótarspyrna, ristarspyrna, innanverð ristarspyrna, utanverð ristarspyrna, hælspyrna, móttaka, móttaka með ýmsum líkamshlutum, knattrak, leikbrellur, að skýla bolta, sköllun, sköllun eftir uppstökk, tækling.

Leikfræði: undirstöðuatriði liðssamvinnu, varnarleikur, varnarstaða, sóknarleikur, dýpt, fríhlaup, gæsla, breidd, samþjöppun, hreyfing án bolta, jafnvægi, opnun svæðis, lokun svæðis, aðstoð, völdun.

Leikskipulag. Sóknaraðferðir, framhjáhlaup, knattvíxlun, veggssending. Varnaraðferðir: maður á móti manni, svæðavörn, blönduð varðaraðferð. Leikæfingar. Knattspyrnuþjálfun, sérhæfð þolþjálfun, hraðaðþjálfun, liðkun, teygjur. Leikreglur, dómgæsla. Æfingaáætlun, skipulag æfingatíma.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á verkefnum
- mat á gerð æfingaseðils
- mat á æfingakennslu
- skriflegt próf

Áfangi: ÍPG 122

Fimleikar

Undanfari: ÍPF 102

Áfangalýsing

Í áfanganum læra nemendur að kenna undirstöðuatriði fimleika og að þjálfa börn í fimleikum. Lögð er áhersla á notkun ýmissa hjálpartækja og fimleikaáhalda. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálfraði barna og mikilvægi þess að færniæfingar, s.s. ýmis stökk, séu byggðar upp frá grunni. Áfanginn er bóklegur og verklegur. Nemendur þjálfist í kennslu fimleika. Áfanginn samsvarar sérgreinahluta *Þjálfara 1* í fræðslukerfi ÍSÍ.

Áfangamarkmið

Nemandi

- kunnir að leiðbeina börnum í fimleikum
- þjálfist í undirstöðuatriðum fimleika
- þekki uppbyggingu á kennslu undirstöðuatriða í fimleikum
- geti skipulagt fimleikaþjálfun fyrir börn og unglinga
- þjálfist í að beita flautu og stjórna æfingum
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- taki þátt í fjölbreyttum tækniæfingum í fimleikum
- þekki muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag fimleikaþjálfunar

Efnisatriði

Fimleikar, veltur, kollhnís aftur á bak, kollhnís áfram, langur kollhnís, jafnvægi, handstaða, höfuðstaða, handahlaup, kraftstökk, arabastökk, kraftþjálfun, tækniþjálfun, móttaka, öryggisatriði, upphitun, niðurlag, teygjur. Æfingaáætlun, skipulag æfingátíma.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á verkefnum
- mat á gerð æfingaseðils
- mat á æfingakennslu
- skriflegt próf

Áfangi: ÍPG 132

Körfuknattleikur

Undanfari: ÍPF 102

Áfangalýsing

Í áfanganum eiga nemendur að læra að kenna börnum undirstöðuatriði körfuknattleiks. Lögð er áhersla á kennslu knattækni og leikfræði fyrir byrjendur. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálffræði barna og mikilvægi þess að leikurinn sé greindur sundur í smáar einingar, leikæfingar. Áfanginn er bóklegur og verklegur. Nemendur þjálfist í kennslu körfuknattleiks. Áfanginn samsvarar sérgreinahluta *Þjálfara 1* í fræðslukerfi ÍSÍ.

Áfangamarkmið

Nemandi

- kunni að leiðbeina börnum í körfuknattleik
- þjálfist í að kenna knattækni
- þjálfist í kennslu leikfræðinnar
- geti skipulagt þjálfun fyrir börn og unglinga
- þjálfist í að beita flautu og dæma körfuknattleik
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- taki þátt í fjölbreyttum tækni- og leikæfingum í körfuknattleik
- þekki muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag körfuknattleiksþjálfunar

Efnisatriði

Körfuknattleikur, knattækni, tækniþjálfun, kast- og griptækni, sniðskot, stökkskot, knattrak, gabbhreyfingar, hindranir, hraðaupphlaup, einn á mótí einum, maður á mótí manni, svæðisvörn, leikskipulag, sérhæfð þolþjálfun, leikreglur, teygjur, liðkun. Dómgæsla. Æfingaáætlun, skipulag æfingátíma.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á verkefnum
- mat á gerð æfingaseðils
- mat á æfingakennslu
- skriflegt próf

Áfangi: ÍPG 142

Frjálsípróttir

Undanfari: ÍPF 102

Áfangalýsing

Í áfanganum læra nemendur að kenna börnum undirstöðuatriði frjálssípróttá. Lögð er áhersla á kennslu í helstu greinum frjálssípróttá, hlaupum, stökkum og köstum. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í helstu greinum frjálssípróttá. Farið er yfir helstu atriði í þjálfraði barna og mikilvægi þess að ípróttagreinin sé kennd og byggð upp á leikrænan hátt. Áfanginn er bóklegur og verklegur. Nemendur þjálfist í kennslu frjálssípróttá. Áfanginn samsvarar sérgreinahluta *Þjálfara 1* í fræðslukerfi ÍSÍ.

Áfangamarkmið

Nemandi

- kunningi að leiðbeina börnum í frjálssípróttum
- þjálfist í helstu greinum frjálssípróttá
- geti skipulagt frjálssípróttir fyrir börn og unglínga
- þjálfist í að dæma í helstu greinum frjálssípróttá
- þekki helstu þjálfunaraðferðir varðandi hlaup, köst og stökk
- taki þátt í fjölbreyttum tækni- og leikæfingum í frjálssípróttum
- þekki muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag frjálssípróttáþjálfunar

Efnisatriði

Frjálssípróttir, hlaup, stökk, köst, spretthlaup, langhlaup, boðhlaup, hlaupatækni, langstökk, þrístökk, hástökk, stangarstökk, kúluvarp, kringlukast, sleggjukast, spjótast, viðbragð, þolþjálfun, hraðþjálfun, þjálfunaraðferðir, ýmsar reglur, upphitun, niðurlag, teyging, skokk. Reglur, dómgæsla. Æfingaáætlun, skipulag æfingatíma.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á verkefnum
- mat á gerð æfingaseðils
- mat á æfingakennslu
- skriflegt próf

Áfangi: ÍPG 152

Blak

Undanfari: ÍPF 102

Áfangalýsing

Í áfanganum læra nemendur að kenna börnum undirstöðuatriði í blaki. Lögð er áhersla á kennslu knattækni og leikfræði fyrir byrjendur. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálffræði barna og mikilvægi þess að leikurinn sé greindur sundur í smáar einingar, leikæfingar. Áfanginn er bóklegur og verklegur. Nemendur þjálfist í kennslu blaks. Áfanginn samsvarar sérgreinahluta *Þjálfara 1* í fræðslukerfi ÍSÍ.

Áfangamarkmið

Nemandi

- kunnir að leiðbeina börnum í blaki
- þjálfist í að kenna blak
- þjálfist í kennslu leikfræðinnar
- geti skipulagt þjálfun fyrir börn og unglunga
- þjálfist í að beita flautu og dæma blak
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- taki þátt í fjölbreyttum tækni- og leikæfingum í blaki
- þekki muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag blakþjálfunar

Efnisatriði

Blak, blakþjálfun, líkamsstaða, uppgjöf, fleygur, fingurslag, skellur, hávörn, lágvörn, leikfræði, leikreglur, blakvöllur, sóknarhelmingur, varnarhelmingur, leikreglur, dómgæsla, æfingaáætlun, skipulag æfingatíma.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á verkefnum
- mat á gerð æfingaseðils
- mat á æfingakennslu
- skriflegt próf

Áfangi: ÍPG 162

Badminton (hnit)

Undanfari: ÍPF 102

Áfangalýsing

Í áfanganum læra nemendur að kenna börnum undirstöðuatriði í badminton. Lögð er áhersla á tæknikennslu, kennslu í leikfræði og reglum einliða- og tvíliðaleiks. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grunnfærni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálffræði barna og mikilvægi þess að leikurinn sé kenndur á leikrænan og skemmtilegan hátt. Áfanginn er bóklegur og verklegur. Nemendur þjálfist í kennslu badminton (hnits). Áfanginn samsvarar sérgreinahluta *Þjálfara 1* í fræðslukerfi ÍSÍ.

Áfangamarkmið

Nemandi

- kunni að leiðbeina börnum í badminton
- þjálfist í kennslu tækninnar
- þekki undirstöðuatriði leiksins
- geti skipulagt badmintonþjálfun fyrir börn á og unglunga
- þjálfist í að dæma badmintonleik
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- taki þátt í fjölbreyttum tækni- og leikæfingum í badminton
- þekki muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag badmintonþjálfunar

Efnisatriði

Badminton, hnit, líkamsstaða, grip, forhönd, bakhönd, uppgjöf, staðsetning, hreyfing, að slá bolta, skellur, háhögg, lauma, netlauma, lyftilauma, þjálfun, leikfræði, leikvöllur, einliðaleikur, tvíliðaleikur, leikreglur, dómgæsla, æfingaáætlun, skipulag æfingatíma.

Dæmi um útfærslu námsmats

mat á verkefnum

mat á gerð æfingaseðils

mat á æfingakennslu

skriflegt próf

Áfangi: ÍPG 172

Sund

Undanfari: ÍPF 102

Áfangalýsing

Í áfanganum læra nemendur að þjálfa börn í sundi. Lögð er áhersla á kennslu sundtækni og sundþjálfunar. Farið er yfir öryggisatriði á sundstöðum. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í greininni. Farið er yfir undirstöðuatriði í þjálfraði barna. Áfanginn er bóklegur og verklegur. Nemendur þjálfist í kennslu sunds. Áfanginn samsvarar sérgreinahluta *Þjálfara 1* í fræðslukerfi ÍSÍ.

Áfangamarkmið

Nemandi

- kunni að þjálfa börn í sundi hjá íþróttafélögum
- þjálfist í tækni helstu sundaðferða
- geti skipulagt sundþjálfun fyrir börn og unglinga
- þjálfist í að dæma í sundkeppni
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- taki þátt í fjölbreyttum tækniæfingum og leikjum í sundi
- þekki muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag sundþjálfunar

Efnisatriði

Sund, sundþjálfun, sund og heilsurækt, sundtækni, bringusund, baksund, flugsund, skriðsund, kafsund, snúningar, skólabaksund, sundleikfimi, sundíþróttir, þolsund, keppnisreglur, dómgæsla, æfingaáætlun, skipulag æfingatíma.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á verkefnum
- mat á gerð æfingaseðils
- mat á æfingakennslu
- skriflegt próf

Áfangi: ÍPG 1X2

Undanfari: ÍPF 102

Áfangalýsing

Nemendur fá trausta þekkingu á tiltekinni íþróttgrein og eru búnir undir þjálfunarstörf hjá íþróttahreyfingunni, í frjálsri félagastarfsemi eða í frístundastarfi. Gert er ráð fyrir að hægt sé að kenna íþróttgrein sem ekki er að framan talin en sérstakur áhugi er á eða hentar vel

aðstæðum eða einstökum skólum. Áfanginn samsvarar sérgreinahluta *Þjálfara 1* í fræðslukerfi ÍSÍ.

Dæmi um viðfangsefni:

- skíði
- skautar
- júdó
- tennis
- borðtennis
- karate
- glíma
- golf
- ólympískar lyftingar
- skvass
- þríþraut
- fjallganga
- hjólreiðar

Áfangamarkmið

Nemandi

- kunni að leiðbeina börnum um undirstöðuatriði í viðkomandi grein
- þjálfist í tækni eða útfærslu greinarinnar
- geti skipulagt þjálfun í greininni fyrir börn og unglinga
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- taki þátt í fjölbreyttum æfingum og leikjum sem tilheyra greininni
- þekki muninn á þjálfun barna og fullorðinna
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar

Efnisatriði

Tenging við viðkomandi grein, æfingaáætlun, skipulag æfingatíma í greininni.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á verkefnum
- mat á gerð æfingaseðils
- mat á æfingakennslu
- skriflegt próf

Undanfari: ÍPF 102**Áfangalýsing**

Aukið er við þekkingu á tiltekinni íþróttagrein og nemendur búnir undir þjálfunarstörf hjá íþróttahreyfingunni, í frjálstri félagastarfsemi eða í frístundastarfi. Valáfangi er beint framhald áfanga í íþróttagrein.

Ætlast er til að skólar hafi samráð við sérsambönd íþróttahreyfingarinnar varðandi kennslu í valáfanga einstakra íþróttagreina.

Áfangamarkmið

Nemandi

- kunni að leiðbeina börnum um tækni og leikfræðileg atriði í viðkomandi íþróttagrein
- þjálfist enn frekar í tækni greinarinnar
- geti skipulagt þjálfun í viðkomandi íþróttagrein fyrir börn og unglunga
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar
- þekki helstu þjálfunaraðferðir og læri að beita þeim á markvissan hátt
- taki þátt í fjölbreyttum æfingum og leikjum sem tilheyra greininni

Efnisatriði

Tenging við viðkomandi grein, frekari dýpkun á þeim efnisatriðum sem nefnd eru í fyrri áfanga.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á verkefnum
- mat á gerð æfingaseðils
- mat á æfingakennslu
- skriflegt próf

ÍPS 102**Starfsnám – þjálfun 3-5 ára barna****Undanfari: ÍPF 102 og ÍPG XX2**

Áfangalýsing

Áfanginn er undirbúningur fyrir þjálfun barna á aldrinum 3-5 ára. Starfið getur verið tengt fjölbreyttri þjálfun í íþróttagrein hjá íþróttafélagi eða starf í íþrótt- og frístundaskóla íþróttafélags eða leikskóla. Nemandinn verður látinn setja upp æfingaáætlun með íþróttakennara/þjálfara og kenna eftir þeirri áætlun. Æfingaáætlunin og kennsla er síðan metin í lok æfingakennslutímabils.

Efnisatriði

Æfingaáætlun, tímaseðill, gerð þrautabrauta, þroski og starfsgeta leikskólabarna.

Áfangamarkmið

Nemandi

- þjálfist í kennslu þriggja til fimm ára barna í samvinnu við kennara
- þjálfist í áætlanagerð og skipulagningu
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á æfingakennslu
- mat á æfingaseðlum og áætlanagerð

ÍPS 112

Starfsnám – þjálfun 6-9 ára barna

Undanfari: ÍPF 102 og ÍPG XX2

Áfangalýsing

Áfanginn er ætlaður að undirbúa nemendur fyrir þjálfun barna á aldrinum 6-9 ára hjá íþróttafélögum eða í íþróttaskóla/frístundaskóla fyrir sama aldurshóp. Starfið getur tengst fjölbreyttri þjálfun í íþróttagrein hjá íþróttafélagi, ýmsum félagasamtökum eða starf í íþrótt- og frístundaskóla íþróttafélags eða grunnskóla. Nemandinn mun setja upp æfingaáætlun og þjálfa/kenna með íþróttakennara eða þjálfara. Æfingaáætlun og kennsla er metin í lok æfingakennslutímabils.

Áfangamarkmið

Nemandi

- þjálfist í að leiðbeina börnum á aldrinum 6-9 ára
- þjálfist í áætlanagerð

- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar
- geri sér grein fyrir hlutverki þjálfara sem fyrirmyndar

Efnisatriði

Æfingaáætlun, æfingaseðill, stöðvaþjálfun, leikir, þroskaþættir 6-9 ára barna.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á æfingakennslu
- mat á æfingaseðlum

ÍPS 122

Starfsnám – þjálfun 10-12 ára barna

Undanfari: ÍPF 102 og ÍPG XX2

Áfangalýsing

Áfanganum er ætlað að kenna nemendum þjálfun barna á aldrinum 10-12 ára. Starfið getur verið tengt fjölbreyttri þjálfun í íþróttagrein hjá íþróttafélagi eða starf í íþrótt- og frístundaskóla íþróttafélags, hjá ýmsum félagasamtökum eða grunnskóla. Nemandi mun setja upp æfingaáætlun og þjálfa/kenna með íþróttakennara eða þjálfara. Æfingaáætlun og kennsla er metin í lok æfingakennslutímabils.

Áfangamarkmið

Nemandi

- þjálfist í að leiðbeina börnum á aldrinum 10-12 ára
- þjálfist í áætlanagerð
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar
- geri sér grein fyrir hlutverki þjálfara sem fyrirmyndar

Efnisatriði

Æfingaáætlun, æfingaseðill, stöðvaþjálfun, leikir, þroskaþættir 10-12 ára barna.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á æfingakennslu
- mat á æfingaseðlum

ÍPS 1X2 Starfsnám

Undanfari: ÍPF 102 og ÍPG XX2

Áfangalýsing

Í áfanganum er stefnt að frekari þjálfun barna. Nemandi mun setja upp æfingaáætlun og þjálfu/kenna undir leiðsögn íþróttakennara eða þjálfara. Æfingaáætlun og kennsla er metin í lok æfingakennslutímabils.

Áfangamarkmið

Nemandi

- þjálfist í að leiðbeina börnum
- þjálfist í áætlanagerð
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar
- geri sér grein fyrir hlutverki þjálfara í unglingaþjálfun

Efnisatriði

Æfingaáætlun, æfingaseðill, stöðvaþjálfun, leikir, þroskaþættir unglunga.

Dæmi um útfærslu námsmats

- mat á æfingakennslu
- mat á æfingaseðlum