

Kennsluáætlun



Fjölbrautaskóli Snæfellinga

Grundargötu 44 - 350 Grundarfjörður - Sími: 430 8400

Áfangi:	ÍþRF2ÞA05-H21
Kennari:	Gísli Pálsson
Önn:	Haustönn 2021
Áætlun unnin:	

Markmið:

Þekkingarmarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- helstu þjálfunarformunum og þeim aðferðum sem finnast innan þeirra
- mikilvægi þess að skipuleggja þjálfun bæði til lengri og skemmri tíma
- þeim siðfræðilegu sjónarmiðum sem finnast í íþróttum
- mikilvægi þess að prófa/mæla íþróttamenn

Leiknimarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- framkvæma þær aðferðir sem finnast innan hvers þjálfunarforms
- setja upp þjálfunaráætlun til lengri og skemmri tíma
- sjá kosti og galla þeirra siðfræðilegu atriði sem upp geta komið í íþróttum
- velja rétt próf fyrir íþróttamenn út frá því hvað eigi að prófa

Hæfnimarkmið:

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

- meta hvaða aðferð innan þjálfunarformanna sé hentugust hverju sinni
- skipuleggja þjálfun einstaklings og hóps til lengri og skemmri tíma
- meta og taka réttu ákvörðunina út frá þeim siðfræðilegu sjónarmiðum íþróttanna
- framkvæma hin ýmsu próf/mælingar rétt

sem metið er með:

Námsefni:

- **Þjálffræði – ný útgáfa** eftir Asbjorn Gjerset, Per Holmstad, Truls Raastad, Kjell Haugen og Rune Giske

Námsmat:	
Prófseinkunn (%):	Hlutapróf = 30%
	Þrjú hlutapróf verða á önninni og gildir hvert þeirra 10%
Verkefnaeinkunn (%):	Verkefnavinna 60%
	Einstaklingsverkefni um eigið mataræði = 20%
	Önnur verkefnavinna s.s. hópverkefni, umræðuverkefni, skýrslugerð og ígrundanir 40%

Skipulag náms:
Námstilhöggun: 60 klst í kennslustundir + 50 klst í heimavinnu = Alls 110 klst
Um skilafrest og vanskil:
Nemendur skulu virða skilafresti verkefna. Ekki er hægt að vinna upp verkefni annarinnar í annarlok. Einkunnir miðast ætíð við 100% verkefnaskil (þ.e. ef nemandi sleppir verkefni fær hann 0,0 í einkunn fyrir það).
Um próf:
Hlutapróf – sjúkrapróf: Nemendur skulu taka öll hlutapróf á prófdegi. Ekki er í boði að taka hlutapróf síðar á bókasafninu. Sjúkrapróf vegna hlutaprófa eru aðeins í boði fyrir þá sem eru löglega afsakaðir (tilkynnt og skráð veikindi/leyfi í INNU) og fara þau fram á námsmatsdögum í lok annar.

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð	Skil á verkefnum/kannanir
Vika 33 15.-21. ágúst	17 – Stundatöflubirting 20 – Nýnemadagur	Verkefnaskil 1
Vika 34 22.-28. ágúst	23 – Nýnemadagur 24 – Fyrsti kennsludagur 27 – Kennsluáætlanir birtar á vef	Verkefnaskil 2
Vika 35 29. ág – 4. september	31 – Foreldrafundur/Umsjón 1 – Töflubreytingum lokið	Verkefnaskil 3
Vika 36 5.-11. september	7 – Umsjón 7 – 10 Framhaldsdeild	Verkleg vika
Vika 37 12.-18. september		Skýrslugerð
Vika 38 19.-25. september	21 – Skólafundur 24 – Námsmat	Verkefnaskil 4
Vika 39 25.sept-2. október	27 – Námsmat 28 – Umsjón	Verkefnaskil 5
Vika 40 3.-9. október		Próf
Vika 41 10.-16. október	11 – Valtímabil hefst 12 – Umsjón	Verkefnaskil 6
Vika 42 17.-23 október	18 – Valtímabili lokið	Verkefnaskil 7
Vika 43	25 – 28: Framhaldsdeild 26 – Umsjón	Verkefnaskil 8

24.-30. október		
Vika 44 31.okt-6. nóvember	5 – Námsmat	
Vika 45 7.-13. nóvember	8 – Námsmat	Verkefnaskil 9
Vika 46 14.-20. nóvember		Próf
Vika 47 21.-27. nóvember	23 – Umsjón	Lokaverkefni
Vika 48 28.nóv-4. desember		Lokaverkefni
Vika 49 5.-11. desember	Verkefnadagar	Lokaverkefni
Vika 50 12.-18. desember	Námsmatsdagar 17 – Einkunnabirting 18 – Útskrift	
Vika 51 19.-25. desember	Jólafrí	
Vika 52 26.des-1. janúar	Gleðilegt nýtt ár og takk fyrir liðnar stundir	