

Kennsluáætlun

Áfangi: ÍPRF2ÞA05-H25

Kennari: Gísli Pálsson

Önn: Haustönn 2025

Markmið

Þekkingarmarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á helstu þjálfunarformum, skipulagi þjálfunar, siðfræðilegum sjónarmiðum í íþróttum og mikilvægi prófana/mælinga íþróttamanna.

Leiknimarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að framkvæma aðferðir þjálfunarforma, setja upp þjálfunaráætlanir, meta siðferðisleg atriði og velja réttar mælingar/próf fyrir íþróttamenn.

Hæfnimarkmið:

Nemandi skal geta hagnýtt þekkingu og leikni til að meta þjálfunaraðferðir, skipuleggja þjálfun, taka siðferðislega réttar ákvarðanir og framkvæma próf/mælingar rétt.

Námsmat

Þetta er símatsáfangi sem byggir á leiðsagnarmati og jafningjamati. Allt nám og verkefni teljast til mats (100%).

Kennsluvikur

Vika 34 (18.-24. ágúst)

Yfirferð: Kennsla hefst 18. ágúst

Skil: Verkefnaskil 1

Vika 35 (25.-31. ágúst)

Yfirferð: Þjálfunarform, grunnatriði

Skil: Verkefnaskil 2

Vika 36 (1.-7. sept.)

Yfirferð: Skipulag þjálfunar

Skil: Verkefnaskil 3

Vika 37 (8.-14. sept.)

Yfirferð: Siðfræði í íþróttum

Skil:

Vika 38 (15.-21. sept.)

Yfirferð: Þemavika/Forvarnardagur

Skil: Verkefnaskil 4

Vika 39 (22.-28. sept.)

Yfirferð: Haustið 23.-26. sept.

Skil:

Vika 40 (29. sept.-5. okt.)

Yfirferð: Próf og mælingar í íþróttum

Skil: Skýrslugerð

Vika 41 (6.-12. okt.)

Yfirferð: Valtímabil hefst

Skil: Verkefnaskil 5

Vika 42 (13.-19. okt.)

Yfirferð: Valtímabil heldur áfram

Skil: Verkefnaskil 6

Vika 43 (20.-26. okt.)

Yfirferð: Framkvæmd mælinga

Skil: Verkefnaskil 7

Vika 44 (27. okt.-2. nóv.)

Yfirferð: Verkleik vika

Skil:

Vika 45 (3.-9. nóv.)

Yfirferð: Námsmat 4.-5. nóv.

Skil:

Vika 46 (10.-16. nóv.)

Yfirferð: Greining niðurstaðna mælinga

Skil: Verkefnaskil 8

Vika 47 (17.-23. nóv.)

Yfirferð: Þjálfunaráætlanir

Skil: Verkefnaskil 9

Vika 48 (24.-30. nóv.)

Yfirferð: Samantekt

Skil:

Vika 49 (1.-7. des.)

Yfirferð: Lokaverkefni

Skil: Lokaverkefni

Vika 50 (8.-14. des.)

Yfirferð: Síðasti kennsludagur 11. des. – námsmat

Skil: Lokaverkefni

Vika 51 (15.-21. des.)

Yfirferð: Námsmat

Skil: Einkunnabirting 18. des.

Vika 52 (22.-28. des.)

Yfirferð: Jólafrí

Skil: