



ÍÞRÓTTAFRÆÐI

BSc-NÁM

HÁSKÓLANÁM
TRÉKIFÆRI
HAGS
PÜ
LÍFSGÆÐI



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
SAMAN LÁTUM VIÐ HJÓLIN SNÚAST



3ja ára fjölbreytt og krefjandi, fræðilegt og verklegt nám þar sem lögð er áhersla á að nemendur öðlist framúrskarandi grunn fyrir starfsframa og framhaldsnám.

BSc-nám í íþróttافرæði er 3ja ára fjölbreytt og krefjandi, fræðilegt og verklegt nám þar sem lögð er áhersla á að nemendur öðlist framúrskarandi þekkingu og færni til að miðla henni í kennslu, þjálfun, rannsóknum og stjórnun. Áhersla er lögð á íþróttir og hreyfingu sem mikilvægan þátt í forvörnum og heilsuefningu.

LÆRÐU ÍPRÓTTAFRÆÐI VIÐ HR

- Metnaðarfullt nám til BSc-gráðu í íþróttافرæði.
- Krefjandi og fjölbreytt 3ja ára fræðilegt og verklegt nám.
- Öflugt félagslegt umhverfi.
- Mikil tengsl við samfélag og atvinnulíf.
- Fjölbreytt atvinnutækifæri að námi loknu.
- Kennarar hafa flestir mikla starfsreynslu á sviði íþróttá.

MARKMIÐ

Markmið kennslu í íþróttافرæði í HR er að undirbúa verðandi íþróttافرæðinga sem best undir störf á fjölmörgum sviðum íþróttá, líkams- og heilsuræktar, er lúta að kennslu, þjálfun og stjórnun. BSc-námið í íþróttافرæði er jafnframt undirbúningur fyrir framhaldsnám. Í náminu er lögð áhersla á tengsl við samfélagið og atvinnulífið.

KENNSLA

Kennsla í íþróttافرæði fer fram í glæsilegum mannvirkjum í Laugardal, á Hlíðar-enda og í Nauthólsvík. Fjölbreytt atvinnutækifæri bíða íþróttافرæðinga að námi loknu, til dæmis hjá skólum, æskulýðsfélögum, íþróttafélögum, fyrirtækjum, stofnunum, sveitarfélögum og heilsuræktarstöðvum.

ÍÞRÓTTAFRÆÐI TIL BSc-PRÓFS

3ja ára nám, 180 ECTS einingar



1. ÁR

HAUSTÖNN

Heimur íþrótta: Inngangur að íþróttufræðum
Vinnulag í háskólanámi
Líffærafræði
Íþróttir: Knattspyrna
Íþróttir: Handknattleikur
Hagnýt kennslufræði kennara, þjálfara og leiðtoga

VORÖNN

Lífeðlisfræði
Sérkennsla, raddbeiting og framkoma
Íþróttir: Sund I
Líkams- og heilsurækt
Útivist
Stofnun fyrirtækja

2. ÁR

HAUSTÖNN

Hreyfilproski og nám barna og unglunga
Næring og heilsa
Íþróttir: Sund II, skyndihjálp og björgun
Íþróttir: Frjálssar íþróttir
Kennslufræði II: Proski og námskenningar

VORÖNN

Hreyfingafræði
Íþróttir: Körfubolti/blak
Íþróttir: Fimleikar/leikfimi og dans
Verknám I, grunnskólar

3. ÁR

HAUSTÖNN

Íþróttasálfræði
Verknám II
Aðferðafræði, rannsóknir og mælingar
Sérhæfð íþróttþjálfun
Sérhæfð heilsuþjálfun
Einkaþjálfun

VORÖNN

Stjórnun í íþróttum
Íþróttir: Valdar íþróttagreinar
Íþróttameiðsl, forvarnir og endurhæfing
Afreksþjálfun
Heilsuþjálfun almennings
Lokaverkefni

Nemendum er heimilt, að fengnu samþykki íþróttafræðisviðs, að velja valfög innan annarra deilda HR. Skiptinám við erlenda samstarfsskóla stendur til boða. Meistaránám í íþróttufræði er í boði við HR.





„Ég hafði áhuga á að fara í framhaldsnám á sviði hreyfingar, heilsu eða lífeðlisfræði. Miðað við námslýsingar á grunnnámi íþróttافرæðinnar í HR fannst mér það nám henta vel sem undirbúningur fyrir slíkt framhaldsnám. Það hefur reynt rétt í alla staði. Mér finnst skemmtilegast við námið hvað við fáum að kynnst og reyna okkur í mörgum íþróttagreinum. Það skapar mikla fjölbreytni í náminu. Reynsla sammemenda minna af því að æfa, þjálfar og keppa í hópum skilar sér vel í náminu í formi góðrar samvinnu og samheldni. Ég er ánægður með aðstöðuna í skólanum og verklegir tímar eru í nágrenni skólans. Félagslífið í HR er öflugt og fjölbreytt og nemendafélögin vinna vel fyrir félagsmenn sína.”

*Brynjúlfur Jónatansson,
BSc í íþróttافرæði*

Nánari upplýsingar:



Þórdís Lilja Gísladóttir
Sviðsstjóri
thordisg@hr.is
Sími 599 6327



Vilborg Jónudóttir
Verkefnastjóri
vilborg@hr.is
Sími 599 6255

„Íþróttافرæðinámið í HR er skemmtilegt, krefjandi og fjölbreytt. Það er frábrugðið öðru námi þar sem verkleg kennsla er stór þáttur og nemendur fá að kynnst flestöllum íþróttagreinum sem stundaðar eru hér á landi. Nemendur njóta þeirra forréttinda að fá að stunda námið undir leiðsögn fagfólks í fremstu röð og við bestu aðstæður hverju sinni. Námið er vel skipulagt, nemendur fylgja sínum bekk allan tímann og þar með myndast frábær liðsheild. Við ráðleggjum öllum sem áhuga hafa á íþróttum og heilsu að velja íþróttافرæði við HR.”

*Helga Hafsteinsdóttir
og Sigurlaug Rúna Guðmundsdóttir,
BSc í íþróttافرæði*

