



Kennsluskrá 2016

BSc í íþróttافرæði

Efnisyfirlit

KENNARAR ÍÞRÓTTAFRÆÐISVIÐS	3
BSc Í ÍÞRÓTTAFRÆÐI	6
REGLUR UM BSc-NÁM Í ÍÞRÓTTAFRÆÐI VIÐ TÆKNI- OG VERKFRÆÐIDEILD HR.....	7
1. Prófgráður og forkröfur	7
2. Uppbygging náms.....	7
3. Kennsluhættir og vinnubrögð	7
4. Námsframvinda.....	8
5. Hlutanám í BSc í íþróttfræði.....	8
6. Undanfarar námskeiða.....	8
7. Hámarksfjöldi eininga á önn	9
8. Reglur um próftöku	9
9. Reglur um endurtöku á námskeiði	9
10. Endurinnritun.....	9
12. Skipulag náms og stundatafla	9
13. Mat á fyrra námi	9
13. Undanþágur	10
Skipulag náms	11
Námsbrautaskipulag	12
Námskeiðslýsingar	13

TÆKNI-OG VERKFRÆÐIDEILD

Deildarforseti

Guðrún Arnbjörg Sævarsdóttir, PhD

599-6345

gudrunsa@ru.is

Sviðsstjóri íþróttافرæðisviðs

Hafrún Kristjánsdóttir

599-6389

hafrunkr@ru.is

Skrifstofustjóri

Sigrún Þorgeirsdóttir

599-6512

sigrunth@ru.is

Verkefnastjóri

Telma Hrönn Númadóttir

599-6314

telmah@ru.is

KENRARAR ÍÞRÓTTAFRÆÐISVIÐS

Hafrún Kristjánsdóttir, sálfræðingur

PhD-cand við Háskóla Íslands

Cand. psych., Háskóli Íslands, 2005

BA í sálfræði, Háskóli Íslands, 2003

Aðjúnkt við tækni- og verkfræðideild HR

Sérsvið: Íþróttasálfræði, klínísk sálfræði og tölfraði

Ásrún Matthíasdóttir, menntunarfræðingur

PhD-cand við Háskóla Íslands

MA í Open and Distance Education, Open University UK, 1999

Diplómapróf í náms- og starfsráðgjöf, Háskóli Íslands, 1996

BSc í tölvunarfræði, 1987

Kennslufræði til kennsluréttinda, Háskóli Íslands, 1984

Lektor við tækni- og verkfræðideild HR

Sérsvið: Kennslufræði og fjarnám

Hermundur Sigmundsson, íþróttافرæðingur

PhD, Norwegian University of Science and Technology NTNU, 1998

MEd í íþróttافرæði, Levanger University College, 1992

Íþróttakennari, Íþróttakennaraskóli Íslands, 1988

Prófessor við NTNU, Noregi og við tækni- og verkfræðideild HR

Sérsvið: Hreyfiþroski

Kristján Halldórsson, íþróttakennari

Íþróttakennari, Íþróttakennaraskóla Íslands, 1982

Aðjúnkt við tækni- og verkfræðideild HR

Sérsvið: Handknattleikur og verknám

Margrét Lilja Guðmundsdóttir, félagsfræðingur

PhD-cand við Háskóla Íslands

MA í félagsfræði, Háskóli Íslands, 2004

BA í félagsfræði, Háskóli Íslands, 1999

Aðjúnkt við tækni- og verkfræðideild HR

Sérsvið: Aðferðafræði, eiginlegar og meginlegar rannsóknaraðferðir, félagsfræðilegar barna- og ungmennarannsóknir.

Ingi Þór Einarsson

PhD-cand við Háskóla Íslands

MSc í íþróttta- og heilsufræði, Háskóli Íslands, 2008

BSc í íþróttta- og heilsufræði, Háskóli Íslands, 2005

Aðjúnkt við tækni- og verkfræðideild HR

Sérsvið: sund, sundþjálfun, sérkennsla, afkastatengdarmælingar og -rannsóknir.

Sveinn Þorgeirsson, íþróttfræðingur

MSc í íþróttavísindum og þjálfun, 2012

BSc í íþróttfræði, Háskólinn í Reykjavík, 2010

Aðjúnkt við tækni- og verkfræðideild HR

Sérsvið: Hreyfiþroski, þjálffræði, kennslufræði og mælingar

Ágústa Edda Björnsdóttir, félagsfræðingur

MA í félagsfræði, Háskóli Íslands, 2007

BA í félagsfræði, Háskóli Íslands, 2002

Verkefnastjóri á Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands, 2007

Stundakennari við tækni- og verkfræðideild HR

Sérsvið: Aðferðafræði, meginlegar og eiginlegar rannsóknaraðferðir, íþróttafélagsfræði

Brian Daniel Marshall, lýðheilsufræðingur

MEd í lýðheilsufræði, Háskólinn í Reykjavík, 2007

BA (Hons.) í félagsfræði, Coventry University, 1994

stundarkennari við tækni- og verkfræðideild HR

Sérsvið: Lýðheilsufræði og sund

Ása Inga Þorsteinsdóttir, kennari

BEd, Kennaraháskóli Íslands, 2006

Stundakennari við tækni- og verkfræðideild HR

Sérsvið: Fimleikar

Elís Þór Rafnsson, sjúkraþjálfari og íþróttakennari

MSc í íþróttta- og heilsufræði, Háskóli Íslands, 2011

BSc í sjúkraþjálfun, Háskóli Íslands, 1997

Íþróttakennari, Íþróttakennaraskóla Íslands, 1992.

Stundakennari við tækni- og verkfræðideild HR

Sérsvið: Endurhæfing og forvarnir íþróttamanna

Erlendur Egilsson, sálfræðingur

PhD-cand við Háskóla Íslands
Cand. psych., Árósarháskóli, 2008
BA í sálfræði, Árósarháskóli, 2009
Stundakennari við tækni- og verkfræðideild HR
Sérsvið: Náms og þroskasálfræði

Fannar Karvel Steindórsson, íþróttfræðingur

BSc í íþróttfræði, Háskólinn í Reykjavík, 2010
Stundakennari við tækni- og verkfræðideild HR
Sérsvið: Einkapjálfun

Ingveldur Ýr Jónsdóttir, söngkennari

MM í tónlist (master of music performance), Manhattan School of Music, NY, 1991
BA, Konservatorium der Stadt Wien, Austurríki, 1986
Stundakennari við tækni- og verkfræðideild HR
Sérsvið: Raddbeiting og raddpjálfun

Jóhannes Már Marteinsson, sjúkraþjálfari og íþróttfræðingur

MSc í íþróttavísindum og þjálfun, Háskólinn í Reykjavík, 2013
BSc í sjúkraþjálfun, Háskóli Íslands, 2004
Stundakennari við tækni- og verkfræðideild HR
Sérsvið: Hreyfingafraeði og styrktarþjálfun

Milos Milojevic, íþróttfræðingur og knattspyrnuþjálfari

MSc í íþróttavísindum og þjálfun, Háskólinn í Reykjavík, 2013
BEd í íþróttfræði, Háskólinn í Nis, Serbíu, 2008
UEFA –A þjálfaragráða, 2009
Stundakennari við tækni- og verkfræðideild HR
Sérsvið: Knattspyrna

Magnús Kjartan Gíslason, heilbrigðisverkfræðingur

PhD í heilbrigðisverkfræði, University of Strathclyde, 2008
MSc í heilbrigðisverkfræði, University of Strathclyde, 2002
BSc í tæknilegri eðlisfræði, Háskóli Íslands, 2001
CSc í véla- og iðnaðarverkfræð, Háskóli Íslands, 2000
Lektor við tækni- og verkfræðideild HR
Sérsvið: Lífaflfræði

Ólafur Gunnar Sæmundsson, næringarfræðingur

MSc í næringarfræði, Andrews University, Michigan, USA, 1989
BSc í heilsusálfræði, Andrews University, Michigan, USA, 1986
Stundakennari við tækni- og verkfræðideild HR
Sérsvið: Næringarfræði

Ólafur Þór Guðbjörnsson, sjúkraþjálfari

Manual Therapy Certification frá University of St. Augustine Florida, 1998-2000
BSc í sjúkraþjálfun, Háskóli Íslands, 1995

Íþróttakennari, Íþróttakennaraskóla Íslands, 1990
Stundakennari við tækni- og verkfræðideild HR
Sérsvið: Líffærafræði

BSc Í ÍPRÓTTAFRÆÐI

Á íþróttufræðisviði er boðið upp á námsgráðurnar BSc í íþróttufræði, MEd í heilsuþjálfun og kennslu og MSc í íþróttavísindum og þjálfun.

Íþróttufræði til BSc-gráðu er 180 ECTS eininga nám, sem veitir rétt til að sækja um 120 eininga MEd eða MSc nám. Að loknu Með námi er hægt að sækja um leyfisbréf til kennslu í skólum, sjá [lög nr. 87/2008](#), um menntun leik-, grunn- og framhaldsskólakennara og [reglugerð nr. 872/2009](#).

BSc námið er þriggja 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. Markmið kennslu í íþróttufræði í HR er að undirbúa verðandi íþróttufræðinga sem best undir störf sem tengjast kennslu, þjálfun og stjórnun á fjölmörgum sviðum íþróttar, líkams- og heilsuræktar. BSc námið í íþróttufræði er jafnframt undirbúningur fyrir framhaldsnám.

Í náminu er lögð áhersla á tengsl við samfélagið og atvinnulífið. Kennarar sviðsins hafa flestir mikla starfsreynslu á sviði íþróttar og lögð er áhersla á að rannsóknir þeirra styrki kennsluna.

Fjölbreytt atvinnutækifæri bíða íþróttufræðinga að námi loknu til dæmis hjá skólum, æskulýðsfélögum, íþróttafélögum, fyrirtækjum, stofnunum, sveitarfélögum og heilsuræktarstöðvum.

Íþróttufræðisvið Háskólans í Reykjavík er í alþjóðlegu samstarfi við nokkra þekktu háskóla t.d. við íþróttaháskólann í Köln og Háskólann í Sevilla og Halmstad. Nemendur geta sótt um að fara í skiptinám erlendis.

REGLUR UM BSc-NÁM Í ÍPRÓTTAFRÆÐI VIÐ TÆKNI- OG VERKFRÆÐIDEILD HR

1. Prófgráður og forkröfur

Íþróttافرæði við tækni- og verkfræðideild Háskólans í Reykjavík veitir prófgráðuna *BSc í íþróttافرæði*. Gráðan er veitt að loknu 180 ECTS námi við deildina með fullnægjandi árangri.

Hlutverk námsins er:

- Að búa nemendur undir leiðtogastörf hjá ungmenna- og íþróttafélögum, stofnunum, heilsuræktarstöðvum, ríki og sveitarfélögum
- Að búa nemendur undir þjálfun hópa með ólíkar þarfir
- Að búa nemendur undir vinnu að forvarnarmálum og heilsueflingu
- Að búa nemendur undir kennslustörf í íþróttum í skólum landsins og þjálfun hjá íþróttafélögum
- Að búa nemendur undir frekara nám

Umsækjandi um BSc í íþróttافرæði við tækni- og verkfræðideild Háskólans í Reykjavík skal hafa lokið stúdentsprófi. Sérstök undanþága á þessari meginreglu er veitt í einstökum tilfellum, s.s. ef nemendur eru eldri en 25 ára og með framúrskarandi reynslu á sviði íþróttar. Almenn er tekið tillit til reglubundinnar þátttöku í íþróttum og félagsstörfum, tengdum íþróttum og æskulýðsstörfum. Inntökupróf er haldið í íþróttافرæði fyrsta laugardag í júní ár hvert.

2. Uppbygging náms

180 ECTS nám í íþróttافرæði. Einingafjöldinn skiptist á eftirfarandi hátt.

Fyrsta og annað ár (annir 1 – 4):

120 ECTS í kjarna sem allir nemendur taka:

- 60 ECTS í uppeldis- og kennslufræðum
- 60 ECTS í íþróttافرæði

Þriðja ár (annir 5 – 6):

42 - 48 ECTS af námsbraut

12 - 18 ECTS í vali

3. Kennsluhættir og vinnubrögð

Námstíminn er þriggja ára staðarnám og fer námið fram í Háskólnaum í Reykjavík, Valsheimilinu Hlíðarenda og í íþróttamannvirkjum í Laugardal í Reykjavík. Nemendur stunda bóklegt og verklegt nám. Námskeið byggjast á almennum fyrirlestrum, verklegum tímum, verklegum rannsóknaræfingum, umræðutímum og vettvangsnámi. Á þriðja námsári hafa nemendur kost á valnámskeiðum. Nemendur hljóta verklega færni í því vettvangsnámi sem í boði er. Í undantekningartilvikum getur deildarforseti ákveðið að tiltekið námskeið skuli ekki kennt eða fyrirkomulagi kennslu breytt. Þannig eru námskeiðslýsingar og stundaskrár birtar með fyrirvara um síðari breytingar. Námskeið eru í umsjón fastra kennara deildarinnar eftir ákvörðun sviðsstjóra/deildarforseta. Deildarforseta/sviðsstjóra er þó heimilt að fela stundakennurum umsjón námskeiða ef fastir kennarar anna ekki umsjón með þeim.

Um vinnubrögð, nám og próftöku nemenda í BSc-námi í íþróttfræði gilda eftirfarandi reglur og viðurlög skólans; reglur HR um verkefnavinnu og siðareglur HR (<http://www.ru.is>).

4. Námsframvinda

BSc í íþróttfræði er 180 ECTS nám og skiptist það á þrjú ár (fyrsta, annað og þriðja). Almennt er gert ráð fyrir því að nemendur ljúki 30 ECTS á önn eða 60 ECTS á ári, miðað við eðlilega námsframvindu.

Einkunnir eru gefnar í tölum frá 0 til 10 og í einstaka námskeiði er einkunnin staðið/fallið.

Lágmarkseinkunn í hverju námskeiði, bóklegu og verklegu, er 5. Lágmarkseinkunnina 5 þurfa nemendur að ná í lokaprófi til að standast námskeið. Nái nemandi ekki 5 á lokaprófi telst hann fallinn í námskeiðinu, þrátt fyrir að öll önnur verkefni standist lágmarkseinkunn.

Krafist er 80% mætingar í verkleg námskeið. Nemandi sem ekki stenst þær mætingarkröfur hefur fyrirgert rétti sínum til próftöku í viðkomandi námskeiði. Kennarar geta einnig krafist 80% mætingar í öðrum námskeiðum en verklegum námskeiðum. Keppnisleyfi eru ekki veitt nema vegna ferða á vegum landsliða Íslands í íþróttum og Evrópukeppni félagsliða. Sækja verður um leyfi fyrirfram hjá sviðsstjóra íþróttfræðisviðs og skila inn skriflegri beiðni um leyfi frá viðkomandi sérsambandi eða félagsliði undirritað af ábyrgðaraðila félags eða sérsambands. Veikindi og aðrar fjarvistir verða að rúmast innan 20% frávika frá 100% mætingu. Ekki er tekið við vottorðum vegna veikinda.

Íþróttafögin skiptast í verklegan og bóklegan hluta. Samanlögð einkunn í verklegum og bóklegum hluta er lokaeinkunn í námskeiði. Nemendur þurfa að ná lágmarkseinkunn sem er 5 í hvorum hluta fyrir sig. Upptökupróf í bóklega hluta íþróttagreina er haldin á sama tíma og önnur bókleg upptökupróf í HR.

Nemanda er heimilt að innritast á annað námsár hafi hann lokið 42 - 48 ECTS af námsefni fyrsta árs. Til að hefja nám á þriðja ári þarf nemandi að hafa lokið 90 - 96 ECTS á fyrsta og öðru námsári og hafa lokið öllum skyldunámskeiðum fyrsta árs. Nemandi skal hafa lokið BSc-prófi í síðasta lagi fimm árum eftir síðustu innritun á fyrsta námsár nema námsmatsnefnd hafi veitt honum leyfi frá námi. Lengist þá framangreindur tímafrestur sem leyfinu nemur.

Nemendur eiga kost á að taka þátt í skiptinámi á vegum HR sem gerir þeim kleift að taka hluta af námi sínu erlendis.

5. Hlutanám í BSc í íþróttfræði

Búi nemandi við sérstakar aðstæður sem koma í veg fyrir að hann geti stundað fullt nám, er í undantekningartilvikum gefinn kostur á hlutanámi í BSc námi í íþróttfræði við HR. Sækja skal sérstaklega um slíkt námsfyrirkomulag til verkefnastjóra námsins. Beiðninni skulu fylgja fullnægjandi gögn sem sýna að gildar ástæður séu fyrir henni. Með beiðni um hlutanám ber jafnframt að skila námsáætlun svo unnt sé að meta hvernig námi umsækjanda verður háttáð og hvort áætlunin sé raunhæf. Leyfi til hlutanáms má veita með skilyðrum. Nemandi í hlutanámi skal hafa lokið BSc-prófi í síðasta lagi átta árum eftir síðustu innritun á fyrsta námsár nema námsmatsnefnd hafi veitt honum leyfi frá námi. Lengist þá framangreindur tímafrestur sem leyfinu nemur. Um námsframvindu milli námsára gilda sömu reglur fyrir nemendur í hlutanámi og nemendur í fullu námi.

6. Undanfarar námskeiða

Forkröfur fyrir einstök námskeið koma fram í kennsluskrá.

7. Hámarksfjöldi eininga á önn

Nemandi getur sjálfu skráð sig í að hámarki 32 ECTS-einingar á önn. Ef nemandi vill taka fleiri einingar á önn þarf hann að sækja um það hjá verkefnastjóra.

8. Reglur um próftöku

Nemandi í BSc námi í íþróttáfræði sem stenst kröfur verklegara námskeiða um 80% mætingu hefur próftökurétt í námskeiði. Nemandi sem er undir 80% mætingu í verklegu námskeiði er fallinn í námskeiði og hefur ekki rétt til að mæta í lokapróf í námskeiðinu.

Nánari reglur um próf og próftöku má sjá í náms- og prófreglum HR (<http://www.ru.is>)

9. Reglur um endurtöku á námskeiði

Ef nemandi fellur á námskeiði þarf hann að taka námskeiðið upp að fullu aftur þ.m.t. að skila öllum verkefnum aftur og taka hlutapróf eftir því sem við á. Nemandi þarf einnig að standast lokapróf námskeiðsins. Nemandi þarf einnig að standast mætingaskildu í námskeiði ef við á.

10. Endurinnritun

Uppfylli nemandi ekki framangreind lágmarksskilyrði um námsframvindu samkvæmt reglum deildarinnar, fellur réttur hans til frekara náms við deildina niður. Nemandi getur þó sótt um endurinnritun í námið. Umsókn um endurinnritun skal vera skrifleg og skal send til verkefnastjóra BSc námsins í íþróttáfræði. Sé nemandi veitt slík heimild heldur hann, sé þess óskað, einungis þeim námskeiðum sem hann hefur lokið með einkunn 6,0 eða hærri. Þessi réttur fyrnist á 6 árum frá lokum þeirrar annar sem námskeiðið var tekið á. Tækni- og verkfræðideild áskilur sér þann rétt að hafna nemendum um endurinnritun.

11. Námsleyfi

Námsleyfi er eingöngu veitt af sérstökum ástæðum s.s. vegna veikinda, barneigna og slysa.

Hámarks lengd námsleyfis er 1 ár.

12. Skipulag náms og stundatafla

Kennsla í Háskólanum í Reykjavík í íþróttáfræði er innan hefðbundins skólatíma frá kl. 8:30-16:30.

Einstaka námskeið s.s. sérhæfing eru unnin í samvinnu við atvinnulífið/samfélagið og geta því orðið að hluta fyrir utan þennan ramma.

13. Mat á fyrra námi

Nemandi sem óskar eftir því að fá fyrra háskólanám sitt metið sækir um það til verkefnastjóra á þar til gerðu eyðublaði.

Námskeið sem tekið hefur verið í öðrum háskóla er metið til eininga við Háskólann í Reykjavík og skráð á námsferil sem metið (M) ef um er að ræða sambærilegt námskeið frá viðurkenndum háskóla, enda hafi nemandi staðist námskeiðið með einkunn 6 eða hærri m.v. einkunnaskala HR. Til að geta útskrifast úr HR skal þó almennt miða við að nemandi hafi tekið a.m.k. 50% af heildareiningafjölda viðkomandi námsbrautar við HR.

Mat námskeiða frá öðrum háskólum skal vera í höndum námsmatsnefndar.

Við mat á fyrra námi gildir almennt að námskeið eldri en 9 ára eru ekki metin. Einungis eru metin námskeið með einkunn 6 eða hærri.

13. Undanþágur

Undanþágur frá reglum um námsframvindu eru aðeins veittar með samþykki deildarforseta tækni- og verkfræðideildar. Undanþágur eru ekki veittar nema gildar ástæður komi til, svo sem barnsburður, fötlun eða alvarleg veikindi námsmanns eða náins aðstandanda. Umsóknin skal send til sviðsstjóra BSc náms í íþróttافرæði. Umsókn um undanþágu skal vera skrifleg og studd viðeigandi gögnum, svo sem læknisvottorði.

Skipulag náms – Áætluð námskeið

1. ár			
Haust		Vor	
Námskeið	ECTS	Námskeið	ECTS
E-103-ANAT Líffærafræði	6	E-201-PHYS Lífeðlisfræði	6
E-102-RANN Vinnulag í háskólanámi	6	E-303-KINE Hreyfingfræði	6
E-114-HAKN Handknattleikur/Knattspyrna	6	E-302-THET Þjálfraði	6
E-101-INNG Heimur íþrótta	6	Sund, skyndihjálp og björgun	6
T-100-HUGM Hugmyndavinna	1		
<i>E-106-HALK Hagnýt leiðtoga og kennslufræði</i>	6	<i>E-511-SEPS Íþróttasálfræði</i>	6
2. ár			
Haust		Vor	
Námskeið	ECTS	Námskeið	ECTS
E-325-HRNA Hreyfiþróun og nám	6	E-305-SPEV Frjálsar Íþróttir og viðburðarstj.	6
E-402-NAER Næring og heilsa	6	E-314-LYDH Lýðheilsufræði	6
E-416-BAVO Korfknattleikur/Blak	6	E-503-MEST Aðferðafræði og tölfræði II	6
E-313-MEST Aðferðafræði og tölfræði 1	6	E-306-NASE Námsálfærði og sérkennsla	6
<i>E-205-STTH Styrktarþjálfun</i>	6	<i>Verknám samfélag</i>	6
Íþróttakennarabraut 3 ár			
Haust		Vor	
Námskeið	ECTS	Námskeið	ECTS
E-614-IFEN Íþróttameiðsl, forvarnir og endurhæfing	6	Fimleikar	6
E-512-PEME Afkastamælingar	6	Valdar greinar	6
Sund 2	6	Val	6
Val	6	E-699-THES Lokaverkefni	12
<i>Verknám grunnskóla</i>	6		
Íþróttþjálfunarbraut 3 ár			
Haust		Vor	
Námskeið	ECTS	Námskeið	ECTS
E-614-IFEN Íþróttameiðsl, forvarnir og endurhæfing	6	Sérhæfing í þjálfun	6
E-512-PEME Afkastamælingar	6	Stjórnun	6
Val	6	Val	6
Val	6	E-699-THES Lokaverkefni	12
<i>E-607-ELAT Afreksþjálfun</i>	6		
Lýðheilsbraut 3 ár 2016 - 2017			
Haust		Vor	
Námskeið	ECTS	Námskeið	ECTS
E-614-IFEN Íþróttameiðsl, forvarnir og endurhæfing	6	Stjórnun	6
E-512-PEME Afkastamælingar	6	Sérhæfing í lýðheilsu	6
Val	6	Val	6
Val	6	E-699-THES Lokaverkefni	12
<i>E-712- EPHY Einka- og heilsuþjálfun</i>	6		

Námstími: 3 ár

Prófgráða: BSc í íþróttافرæði

Einingar: 180 ECTS

ATH að skáletruð námskeið eru kennd á 3. vikna tímabilinu

Námsbrautaskipulag

Námið í íþróttافرæði er byggt þannig upp að nemendur læra grunnþætti í íþróttافرæði og íþróttagreinum sem gerir nemendum kleift að sérhæfa sig að loknu öðru námsári. Á þriðja námsári velja nemendur sér eina af eftirtöldum námsbrautum:

- Íþróttakennarabraut
- Íþróttþjálfunarbraut
- Lýðheilsabraut

Námskeiðslýsingar

1. ÁR – HAUSTÖNN

E-105-HAKE Hagnýt kennslufræði íþróttakennara, þjálfara og leiðtoga 6 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Íþróttافرæði.

Skipulag: 3ja vikna námskeið.

Kennari: Sveinn Þorgeirsson, Ingveldur Ýr Jónsdóttir og Kristján Halldórsson.

Lýsing: Í námskeiðinu verður kennd áætlanagerð í íþróttakennslu og lögð áhersla á hagnýtar aðferðir til árangursríkra íþróttakennslu og þjálfunar. Farið verður yfir hlutverk þjálfarans/kennarans sem leiðtoga í starfi. Þá verður fjallað um þær kröfur sem aðalnámskrá grunn- og framhaldsskóla gerir til íþróttakennarans og hvernig hann getur best undirbúið sig til að mæta þeim kröfum. Í áfanganum verður farið í verklegar kennsluæfingar.

Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

Þekking:

- Þekki undirstöðuatriði góðrar raddbeitingar
- Þekki helstu markmið námskrár grunnskóla og framhaldsskóla landsins í íþróttum
- Þekki grundvallaratriði árangursríkra kennsluaðferða og tækni við kennslu/þjálfun íþróttar
- Þekki hlutverk þjálfarans/kennarans sem leiðtoga í starfi í á sviði íþró og skólakerfinu

Leikni:

- Geti sett upp tímaseðil fyrir kennslu og þjálfun íþróttar með réttum hætti
- Geti tileinkað sér árangursríkar aðferðir í áætlanagerð í íþróttakennslu

Hæfni:

- Hafi öðlast aukna færni í því að beita árangursríkum kennsluaðferðum við þjálfun og kennslu íþróttar
- Hafi öðlast góða færni í raddbeitingu við þjálfun og kennslu
- Hafi færni á beitingu góðrar kennslufræðiaðferða við þjálfun og kennslu íþróttar

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: Graham, G. (2008). *Teaching Children Physical Education: Becoming a Mastery Teacher* (3. útg.). Champaign IL: Human Kinetics.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræður, verklegir tímar og verkefni.

Tungumál: Íslenska.

E-110-HAND Handknattleikur

3 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Íþróttافرæði.

Skipulag: 2-3 verklegir/bóklegir tímar í viku. / Kennt með Knattspyrnu (Samtals 6 ECTS)

Kennari: Kristján Halldórsson.

Lýsing: Fjallað verður um og farið í grundvallarþætti leiksins s.s.:

- Leikfræði (grunnuppstillingu liðs, stöður, vörn, sókn, tækniatriði, sendingar, hlaup og föst leikatriði).
- Kennslufræði (m.t.t. aldurshópa, hlutverk, ábyrgð, hvatningu, leiðtogahæfni og kennslufræðilega nálgun leikfræðinnar).
- Þjálffræði (þjálfun m.t.t. aldurshópa, börn og unglingar, næringarfræði, grunnþjálfun og þjálfun þrekþátta s.s. þolþjálfun, styrktar-, stöðugleika og kraftþjálfun, hraða og snerpuþjálfun).

Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

- Kunni skil á grundvallaratriðum íþróttarinnar.
- Kunni skil á grundvallarleikreglum íþróttarinnar.
- Öðlist kennslufræðilegan og þjálffræðilegan skilning á íþróttinni.
- Öðlist færni í kennslu íþróttarinnar.
- Geti miðlað grundvallaratriðum íþróttarinnar.
- Tileinki sér færni í grunnþáttum íþróttagreinarinnar.

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: Efni frá kennara.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-101-INNG Heimur íþróttar: Inngangur að íþróttافرæðum

6 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Íþróttافرæði.

Skipulag: 3-4 fyrirlestrar í viku.

Kennari: Ágústa Edda Björnsdóttir

Lýsing: Áhersla verður lögð á hlutverk og mikilvægi íþróttar í samfélaginu, m.a. fjallað um uppbyggingu íþróttar, íþróttir barna og unglinga, almenningsíþróttir og keppnisíþróttir sem og íþróttir sem forvarnir í víðum skilningi. Áhersla verður lögð á ýmsa þætti sem tengjast þátttöku í íþróttum eins og kynferði, aldur, stéttarstöðu o.fl.; áhrif ýmissa þátta eins og fjölmiðla og markaðsvæðingar á íþróttir; sem og vandamála eins og lyfjamisnotkun og frávik. Einnig verður farið í helstu atriði í sögu og þróun íþróttar og Ólympíuleika.

Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

- Öðlist innsýn í heim íþróttar frá félagsfræðilegu sjónarhorni.
- Öðlist þekkingu á íþróttum í víðu samhengi og geri sér m.a. grein fyrir tengslum íþróttar og samfélags, áhrifum samfélagsins á íþróttir sem og áhrifum íþróttar á samfélagið.

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: Woods, R.B. (2011). *Social Issues in Sport* (2.útg.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefna- og umræðutímar.

Tungumál: Íslenska.

E-104-KNAT Knattspyrna

3 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Íþróttافرæði.

Skipulag: 2-3 verklegir/bóklegir tímar á viku. / Kennt með Handknattleik (samþals 6 ECTS)

Kennari: Milos Milojevic

Lýsing: Fjallað verður um og farið í grundvallarþætti leiksins s.s.:

- Leikfræði (grunnuppstilling liðs, stöður, vörn, sókn, tækniatriði, sendingar, hlaup og föst leikatriði).
- Kennslufræði (m.t.t. aldurshópa, hlutverk, ábyrgð, hvatning, leiðtogahæfni og kennslufræðileg nálgun leikfræðinnar).
- Þjálffræði (þjálfun m.t.t. aldurshópa, börn og unglíngar, næringarfræði, grunnþjálfun og þjálfun þrekbátta, s.s. þolþjálfun, styrktar-, stöðugleika og kraftþjálfun, hraða og snerpuþjálfun).

Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

- Kunni skil á grundvallaratriðum íþróttarinnar.
- Kunni skil á grundvallarleikreglum íþróttarinnar.
- Öðlist kennslufræðilegan og þjálffræðilegan skilning á íþróttinni.
- Öðlist færni í kennslu íþróttarinnar.
- Geti miðlað grundvallaratriðum íþróttarinnar.
- Tileinki sér færni í grunnþáttum íþróttagreinarinnar.

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: Efni frá kennara.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-103-ANAT Líffærafræði

6 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Íþróttافرæði.

Skipulag: 4 fyrirlestrar og verklegir tímar í viku.

Kennari: Ólafur Þór Guðbjörnsson

Lýsing: Í námskeiðinu verður fjallað um líffærafræði með sérstakri áherslu á að tengja hana við hreyfingu og íþróttir. Farið verður í líffærafræðileg hugtök, beina- og vöðvakerfi, liðbönd og hálabelgi. Fjallað verður um hvernig lenging og stytting vöðva yfirfærast yfir á hreyfingar og hvernig frávik frá eðlilegri uppbyggingu eða virkni líkamans getur valdið algengum meiðslum í íþróttum.

Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

Þekking:

- Þekki helstu hugtök líffærafræðinnar.
- Þekki uppbyggingu stoðkerfisins.
- Þekki flesta vöðva líkamans, starf, ítaugun, hlutverk, upptök þeirra og festu.
- Þekki flest bein líkamans og uppbyggingu beinagrindarinnar.
- Þekki flest liðbönd líkamans.

- Þekki flest liðamót líkamans og flokkun þeirra.
- Þekki helstu æðar líkamans.
- Þekki helstu taugar líkamans.

Leikni:

- Geti staðsett flesta vöðva líkamans.
- Geti staðsett flest bein líkamans.
- Geti staðsett flest liðbönd líkamans.
- Geti staðsett flest liðamót líkamans og sagt til um hvað hreyfingar fari fram í þeim.
- Geti staðsett helstu æðar líkamans.
- Geti staðsett helstu taugar líkamans.

Hæfni:

- Hafi þekkingu til að gera sér grein fyrir starfi og hlutverki vöðva við hreyfingar.
- Hafi þekkingu til að gera sér grein fyrir hvaða vöðvar starfi við ákveðnar hreyfingar.
- Hafi þekkingu til að tengja vefi stoðkerfisins við algeng íþróttameiðsl.
- Geti yfirfært þekkingu sína á vöðvum og beinagrind yfir á hreyfingu og æfingar.

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: Behnke, R. (2012). *Kinetic Anatomy* (3.útg.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Stuðningsbók: Platzer, W. (2008). *Color Atlas of Human Anatomy – Volume 1: Locomotor System*. New York: Thieme.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verklegar æfingar, verkefni og umræður.

Tungumál: Íslenska.

E-102-RANN Vinnulag í háskólanámi

6 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: íþróttافرæði.

Skipulag: 4 tímar í viku; fyrirlestrar og umræðutímar.

Kennari: Margrét Lilja Guðmundsdóttir.

Lýsing: Markmið námskeiðsins er að veita nemendum grundvallarfærni í vinnubrögðum í háskólanámi. Áhersla verður lögð á: Frágang og uppbyggingu verkefna og fræðilegra ritgerða. Kunnáttu nemenda á grundvallarhugtökum í rannsóknum. Þannig læra nemendur um uppbyggingu ritgerða, tilvísanir í heimildir, framsetningu heimildaskrár og hvernig á að fjalla um og sýna tölulegar upplýsingar í töflum og myndum. Þá verður farið í helstu þætti rannsóknarferlis, grundvallarhugtök aðferðafræðinnar og undirstöðuatriði í lýsandi tölfræði. Þá fá nemendur innsýn inn í áreiðanleika heimildaleitar á Netinu og notkun ýmissa gagnabanka.

Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að namar:

Þekking:

- Þekki helstu leiðir við leit að heimildum
- Þekki reglur um frágang og uppbyggingu verkefna og fræðilegra ritgerða
- Þekki grundvallarhugtök í rannsóknum á sínu fagsviði
- Þekki helstu þætti rannsóknarferlis
- Þekki grundvallarhugtök í eigindlegri aðferðafræði
- Þekki grundvallarhugtök í megindlegri aðferðafræði
- Þekki helstu leiðir til að koma efni frá sér í fyrirlestrum

Leikni:

- Geti leitað að heimildum hvort sem er rafrænt eða á bókasafni

- Geti sett upp heimildaskrá samkvæmt APA stíl
- Geti skrifað fræðilega ritgerð með réttri uppsetningu og skipulagi
- Geti skrifað eigindlega rannsóknarskýrslu með réttri uppsetningu og skipulagi
- Geti skrifað megindelega rannsóknarskýrslu með réttri uppsetningu og skipulagi
- Geti unnið og flutt fyrirlestra

Hæfni:

- Hafi þekkingu og getu til að afla sér gagna og meta gögn á gagnrýnin hátt.
- Hafi skilning til að lesa fræðilegt efni á gagnrýninn hátt
- Hafi þekkingu og getu til að miðla þekkingu á gagnrýnin hátt.
- Hafi skilning á grundvallarhugtökum í rannsóknum og rannsóknaraðferðum

Námsmat: Ritgerðir og verkefni.

Lesefni: Magdalinski, T. (2013). *Study skills for sports studies*. New York: Routledge.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni og umræðu- og tölvutímar.

Tungumál: Íslenska.

1. ÁR – VORÖNN

E-304-SSWI Íþróttir: Sund skyndihjálp og björgun

6 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Íþróttifræði.

Skipulag: 3-4 verklegir/bóklegir tímar í viku.

Kennari: Brian Daniel Marshall.

Námskeiðslýsing Farið verður í grunnatriði sundíþróttarinnar. Rætt verður um hlutverk sundsins í samfélaginu. Farið verður fræðilega og verklega undirstöðuatriði þess að hreyfast áfram í gegnum vatn. Nemendur fá skilning á helstu sundaðferðum með því að synda, sýna sund og greina sund. Lögð verður áhersla öryggisþætti í sundlaugum, björgunaraðferðum og skyndihjálpi.

Hæfnisviðmið Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

Þekking:

- Þekki hlutverk sundsins í samfélaginu
- Þekki sérstöðu þess umhverfis sem sund fer fram
- Þekki og útskýra undirstöðuatriði í sundi
- Þekki fræmkvæmd helstu sundaðferða
- Þekki öryggisatriði við sundlaugar og almenna skyndihjálpi

Leikni:

- Rannsaki undirstöðuatriði í sundi og / eða sund í samfélaginu
- Kunni að framkvæma undirstöðuatriði í sundi
- Sýni og útskýri helstu sundaðferðir

Hæfni:

- Greini sundtækni
- Meti og rökstyðji hvernig sundtækni hjá einstaklingum má endurbæta
- Meti og beiti réttum björgunar- og skyndihjálpaðferðum miðað við ástand einstaklings
- Ljúki hæfnisprófi í skyndihjálpi og björgun á vegum Rauða Krossins

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: Tilkynnt síðar.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-201-PHYS Lífeðlisfræði

6 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: E-103-ANAT Líffærafræði.

Skipulag: 3-4 verklegir/bóklegir tímar í viku.

Kennari: Tilkynnt síðar.

Lýsing: Námskeiðið er inngangur að lífeðlisfræði þjálfunar þar sem áhersla er lögð á þá hóp sem stunda líkamsæfingar. Farið verður yfir vöðva líkamans, uppbyggingu þeirra og taugastjórnun. Aðlaganir vöðva, orkukerfa, hormónakerfa, hjarta- og æðakerfa við þjálfun. Áhrif hita á líkamann og áhrif næringar, líkamssamsetningar og kynferðis við þjálfun.

Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemendur:

- Kunni skil á vöðvum líkamans, uppbyggingu þeirra og virkni
- Kunni skil á samspili vöðva og orkukerfa og tengsl við árangur
- Kunni skil á ýmsum áhrifaþáttum við þjálfun

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: Costill, D.L., Wilmore, J.H. og Kenney, W.L. (2012). *Physiology of Sport and Exercise* (5.útg.). Champaign IL: Human Kinetics.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræðutímar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-302-THET Þjálffræði

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: E-201 PHYS Lífeðlisfræði.

Skipulag: 4 kennslustundir í viku.

Kennari: Sveinn Þorgeirsson.

Lýsing: Í námskeiðinu verður farið í meginreglur þjálfunar (e. *principles of training*). Skipulag þjálfunar (e. *periodization*) og áætlanagerð skipar stóran sess í þessu námskeiði. Farið verður yfir viðbrögð líkamans við upphitun og álagi. Þjálfun þols, krafts, hraða, snerpu, samhæfingar og liðleika. Þá verður farið yfir þýðingu endurhæfingar. Mismunandi aðferðum til þjálfunar verða gerð skil sem og þjálfunartækni á mismunandi aldurskeiðum. Farið verður í mælingar á afkastagetu og áætlanagerð í íþróttum.

Hæfniviðmið: Að námskeiðinu loknu er stefnt að því að nemar:

Þekking:

- Öðlist þekkingu á helstu hugtökum og lögmálum þjálffræði
- Læri um grunnatriði er varða þjálfun; þols, hraða, samhæfingar, krafts og liðleika
- Fáir yfirsýn yfir þá framvindu þjálfunar sem á sér stað frá fyrstum árum þátttöku í hreyfingu og líkamsrækt til fullorðinsára
- Þekki áhrif mismunandi þjálfunaraðferða á líkamann

Leikni:

- Geti sett saman tímaseðil og þjálfunaráætlun til lengri tíma samkvæmt grundvallarreglum þjálffræðinnar
- Læri að setja upp æfingu og vinna með þjálffræði lögmál

Færni:

- Geti skipulagt og framkvæmt æfingu verklega samkvæmt viðmiðum þjálffræðinnar
- Öðlist þjálfun í að gagnrýna og meta þjálfunaraðferðir
- Geti tengt námsefni úr öðrum námskeiðum við þjálffræði, t.d. kennslufræði, líffærafræði og lífeðlisfræði
- Geti samnýtt eigin sérþekkingu í íþróttum og efni námskeiðsins og á þjálffræðilega góðan hátt

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: Bompa, T. og Haff, G. (2009). *Periodization*. Champaign IL: Human Kinetics

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræðutímar og verkefni.

Tungumál: Íslenska.

E-303-KINE Hreyfingafræði

6 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: E-201 PHYS Lífeðlisfræði.

Skipulag: 4 kennslustundir í viku.

Kennari: Magnús Kjartan Gíslason og Jóhannes Marteinsson

Lýsing: Í námskeiðinu verður fjallað um lögmál hreyfinga og stærðfræði þeirra. Farið verður yfir formúlur og útreikninga. Þá verður kennd rétt beiting líkamans í íþróttum og atvinnulífi, s.s réttar starfsstöður, átakshorn og réttalyftitækni. Nemendur fá kynningu á greiningu hreyfinga í íþróttum.

Hæfniviðmið: Að námskeiðinu loknu er stefnt að því að nemar:

- Þekki grundvallarlögmál sem gilda um hreyfingar
- Þekki og geti útskýrt hreyfingar mannlíkamans
- Læri um rétta beitingu líkamans

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: Burkett, B. (2010) *Sport Mechanics for Coaches* (3.útg.). Champaign IL: Human Kinetics.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræðutímar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-511-SEPS Íþróttasálfræði

6 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Íþróttfræði

Skipulag: 3-4 fyrirlestrar í viku.

Kennari: Hafrún Kristjánsdóttir.

Lýsing: Áhersla er lögð á ýmsa grunnþætti sálfræðinnar eins og persónuleika, áhugahvöt, streitu, endurgjöf, samskipti, samheldni, sjálfstraust, markmiðssetningu, o.fl. í tengslum við íþróttir og hreyfingu íþróttafólks og almennings.

Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

- Hafi þekkingu á sögu íþróttasálfræðinnar og stöðu hennar í dag
- Þekki persónulega þætti sem hafa áhrif á frammistöðu íþróttamanna, s.s. persónuleika, áhugahvöt og kvíða
- Þekki aðstæðubundna þætti sem hafa áhrif á frammistöðu íþróttamanna, s.s. samvinnu, samkeppni, endurgjöf og markmiðssetningu
- Þekki helstu aðferðir til að bæta árangur íþróttamanna, s.s. sjónmyndir, einbeitingu og tilfinningastjórnun

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: Weinberg, R.S. og Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6.útg.). Champaign IL: Human Kinetics.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og umræður.

Tungumál: Íslenska.

2. ÁR – HAUSTÖNN

E-202-MOPS Hreyfifroski og nám barna og unglunga

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: E-201-PHYS Lífeðlisfræði.

Skipulag: 4 kennslustundir í viku.

Kennari: Sveinn Þorgeirsson.

Lýsing: Í námskeiðinu verður fjallað um helstu kenningar um hreyfipróun og nám, skynjun umhverfisins, úrvinnslu taugakerfisins og framkvæmd hreyfinga. Kynntir verða þeir þættir sem hafa áhrif á nám og framkvæmd hreyfinga og það ferli sem á sér stað þegar einstaklingar tileinka sér nýja færni. Fjallað verður um hvernig skapa má hvetjandi námsumhverfi og skipuleggja æfingaferli með tilliti til barna og ungmenna.

Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

Þekking:

- Geti skýrt frá helstu kenningum og hugtökum um hreyfipróun og -nám
- Þekki hvernig einstaklingar læra hreyfingar og nýja færni
- Þekki áhrif umhverfis og erfða á hreyfingar og þróun þeirra
- Þekki aðferðir við þróun og þjálfun hreyfifærni

Leikni:

- Geti beitt réttum aðferðum við að mæla, flokka og greina hreyfingar
- Geti metið það umhverfi sem hreyfinám fer fram í og hvaða áhrif það hefur
- Læri hvernig á er best að greina villur í hreyfingum og leiðréttu
- Geti notað viðeigandi endurgjöf við hreyfinám einstaklinga

Hæfni:

- Geti skipulagt þjálfun sem stuðlar að góðu og fjölbreyttu hreyfinámi fyrir börn og unglunga
- Geti mótað grófa áætlun um langtíma hreyfipróun einstaklings í þjálfun

Lesefni: Everett, T. og Kell, C. (2010). *Human Movement: Introductory Text*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræðutímar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-405-SPTF Íþróttir: Frjálsar íþróttir og viðburðarstjórnun

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Íþróttufræði.

Skipulag: 3-4 verklegir/bóklegir tímar í viku.

Kennari: Alberto Borges.

Lýsing: Á námskeiðinu verður fjallað um grunntækni og kennslufræði hlaupa, stökk- og kastgreina frjálsíþróttar auk dómgæslu og leikreglna. Kennsluaðferðir í skólakennslu og þjálfun kynntar.

Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

- Þekki grunnatriði allra frjálsíþróttagreinanna
- Þekki kennslu og þjálfufræði frjálsíþróttar nægilega vel til að geta kennt börnum og unglimum frjálsíþróttir í grunnskóla

- Þekki kennslu og þjálffræði frjálsíþróttta nægilega vel til að geta þjálfað börn og unglinga í frjálsíþróttum
- Hafi tileinkað sér og sýnt færni í öllum frjálsíþróttagreinunum

Námsmat: Próf og verkefni.

Leseefni: Upplýsingar frá kennara

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-402-NAER Næring og heilsa

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: E-201-PHYS Lífeðlisfræði.

Skipulag: 4 fyrirlestrar í viku.

Kennari: Ólafur Gunnar Sæmundsson.

Lýsing: Þessu námskeiði er ætlað að veita nemendum traustan grunn í næringarfræði, með áherslu á heilsu og holla lífshætti. Fjallað verður um grunnatriði næringarfræðinnar eins og hlutfall orkuefna, orkugildi, orkuþörf og ráðlagða dagskammta. Fjallað verður um orkuefnin, trefjaefni, meltingu og upptöku næringarefna. Fjallað verður um sykur, gervisætuefni og alkóhól. Fjallað verður um vatn, steinefni og vítamín þar sem farið er í saumana á hlutverkum hvers efnis, skorts-, og eitrunareinkenni og í hvaða fæði hvert efni er helst að finna. Fjallað verður um kosti og ókosti fæðubótarneyslu. Fjallað verður um offitu, ástæður hennar, afleiðingar og meðferðarleiðir – hefðbundnar sem óhefðbundnar. Fjallað verður um vandamál sem tengjast því að vera mjög magur þar sem átröskunarsjúkdómum lysterstoli og lotugræðgi er gefinn sérstakur gaumur. Fjallað verður um ýmsa sjúkdóma og sjúkdómsmyndanir sem næringarfræðin tengist á einn eða annan hátt, svo sem hjarta- og æðasjúkdóma, háþrýsting, sykursýki, meltingarvandamál og ofnæmi og óþol. Fjallað verður um íþróttir og næringu þar sem meðal annars er gerð grein fyrir heppilegu mataræði íþróttamanna.

Hæfniviðmið: Að námskeiðinu loknu er stefnt að því að nemar:

- Hafi öðlast góðan skilning á hlutverkum hinna fjölmörgu næringarefna.
- Þekki áhrif næringar á líkamsstarfsemi.
- Hafi skilning á tengslum þeirra við heilsu og heilbrigði.

Námsmat: Próf og verkefni.

Leseefni: Ólafur Sæmundsson. (2007). *Lífsþróttur*. Seltjarnarnes: höfundur.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræður og verkefni.

Tungumál: Íslenska.

E-313-MEST Aðferðafræði og tölfræði 1

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Íþróttfræði

Skipulag: 4 fyrirlestrar í viku.

Kennari: Margrét Lilja Guðmundsdóttir

Lýsing: Fjallað verður um hlutverk og mikilvægi rannsókna í íþróttfræði og farið í helstu þætti í rannsóknarferlinu. Fjallað er um uppbyggingu rannsókna og helstu rannsóknaraðferðir með áherslu á megindlegar rannsóknaraðferðir. Rætt verður um styrkleika og takmarkanir mismunandi aðferða með

hliðsjón af fjölbreytilegum markmiðum íþróttافرæðinnar. Fjallað er um siðfræði rannsókna og hlutverk og skyldur rannsækenda. Áhersla er lögð á að nemendur þekki til mælinga og söfnun gagna, svo og tölfraeðiúrvinnslu og framsetningu niðurstaðna. Í námskeiðinu er farið helstu gildi miðsækni og dreifingar og fylgnireikninga. Nemendur læra á SPSS-hugbúnaðinn og nota við úrvinnslu gagna

Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

Þekking:

- Þekki grundvallarhugtök í aðferðafræði
- Þekki siðferðileg álitamál í rannsóknum
- Þekki fagleg vinnubrögð og frágang
- Þekki helstu rannsóknaraðferðir í íþróttافرæði
- Þekki helstu rannsóknarsnið meginlegra rannsókna
- Þekki styrkleika og takmarkanir helstu rannsóknaraðferða
- Þekki skipulag við gagna vinnslu og innslátt gagna
- Þekki algenga tölfraeðilega útreikninga með viðurkenndum tölfraeðiforritum
- Þekki framsetningu á tölfraeðigögnum

Leikni:

- Getir hannað meginlega rannsókn, valið þýði og úrtak
- Getir rýnt fraeðilegt efni og nýtt sér fraeðilegar niðurstöður byggðar á rannsóknum
- Getið reiknað helstu gildi miðsækni og dreifingar og fylgni.
- Geti túlkað gildi fyrir miðsækni, dreifingu og fylgni

Hæfni:

- Hafi skilning til að meta rannsókn eftir aðferð hennar við gagnaöflun og úrvinnslu.
- Hafi skilning á meginlegum rannsóknaraðferðum og geti beitt þeim
- Hafi þekkingu til að beita faglegum vinnubrögðum við rannsóknarvinnu og framsetningu niðurstaðna.

Námsmat: Verkefni, kaflapróf og lokapróf

Lesefni: Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM statistics* (4. útg.) London: SAGE.

Sigríður Halldórsdóttir (ritstj.). (2013). *Handbók í aðferðafræði rannsókna*. Akureyri: Ásprent.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni og umræðu- og tölvutímar.

Tungumál: Íslenska.

E-314-LYDH Lýðheilsufræði

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Íþróttافرæði.

Skipulag: Tveir fyrirlestar og einn umræðutími.

Kennari: Brian Daniel Marshall.

Lýsing: Í námskeiðinu er farið yfir helstu kenningar, mólél og aðferðir sem lýðheilsufræði og forvarnir byggja á. Gerð er grein fyrir helstu lífsstíllssjúkdómum sem hrjá fólk í vestrænum samfélögum. Skoðaðir eru bæði áhættuþættir og verndandi þættir. Farið er yfir þátt hreyfingar í forvörnum og endurhæfingu og hvaða aðgerðir geta reynst árangursríkar til að stuðla að aukinni hreyfingu. Sérfræðingur á sviðið lýðheilsu, til dæmis; endurhæfingu, þjálfunar, verkefnastjórnun o.fl. veitir innsýn inn í starf sitt.

Hæfnisviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

Þekking

- Útskýri hugtökið lýðheilsu
- Þekki kenningar um hegðunarbreytingar

- þekki forvarnagildi hreyfingar hjá öllum aldurshópa
- Geri grein fyrir algengustu lífsstílsjúkdómum í vestrænum samfélögum
- þekki til þeirra stofnana sem vinna með einstaklingum og hópum með lífsstílsjúkdómum
- þekki hlutverk og áskoranir sem íþróttafræðingar og aðra sérfræðingar standa frammi fyrir þegar þeir að vinna með einstaklingum og hópum með lífsstílsjúkdóma
- Kynni og þekki starfsemi Almenningsviðs ÍSÍ og / eða sambærilegra stofnanna

Leikni

- Skoði og túlki rannsóknir um lýðheilsu

Hæfni

- Búi til „heilsueflingarlíkan“ þar sem notaðar eru viðurkenndar aðferðir sem byggja á rannsóknum.

Námsmat: Próf og verkefni

Lesefni: Professional Associations for Physical Activity. (2010). *Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease*. Svíþjóð: Höfundur.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræður og verkefni.

Tungumál: Íslenska.

2. ÁR – VORÖNN

E-301-ETME Námsálfræði og sérkennsla

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: E-105-HAKE Hagnýtt kennslufræði kennara, þjálfara og leiðtoga.

Skipulag: 4 fyrirlestrar í viku.

Kennari: Erlendur Egilsson.

Lýsing: Í námskeiðinu verður fjallað um kenningar í námssálfræði, kennsluaðferðir og kenningar helstu uppeldis- og skólafrömuða. Fjallað verður um kennslu og agastjórnun og fjallað verður um sérkennslu.

Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

- þekki og kunni að nota mismunandi kennsluaðferðir.
- Kunni skil á helstu kenningum í námssálfræði.
- Kunni að nýta þekkingu á námssálfræði til að bæta kennslu.
- Kunni að nýta þekkingu á námssálfræði til að bæta agastjórnun.
- Kunni skil á helstu röskunum sem nemendur þeirra geta glímt við og læri aðferðir til að takast á við þær í kennslu.

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: Sternberg, R.J. og Williams, W.V. (2010). *Educational Psychology*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræður og verkefni.

Tungumál: Íslenska.

E-503-MEST Aðferðafræði og tölfræði II

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: E-313-MEST Aðferðafræði og tölfræði 1

Skipulag: 4 verklegir/bóklegir tímar í viku.

Kennari: Margrét Lilja Guðmundsdóttir.

Lýsing: Fjallað verður um mælingar og mælingafræði, áreiðanleika og réttmæti, öflun gagna, og tilgátuprófanir þar sem t-prófum og dreifigreiningu (ANOVA) er beitt. Þá verður fjallað um stikalaus próf (t.d. Kí-kvaðrat, Mann-Whitney). Farið verður í aðhvarfsgreiningu (einfalda og fjölbreytu). Nemendur nota SPSS við vinnslu og greiningu gagna. Lögð er áhersla á að nemendur þjálfist í gagnasöfnun og mælingum og geti unnið rannsóknarskýrslur samkvæmt APA-staðli.

Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

Þekking:

- Þekki réttmæti og áreiðanleika mælitækja
- Þekki t-próf og dreifigreiningu
- Þekki stikalaus tölfræðipróf
- Þekki aðhvarfsgreiningu (einfalda og fjölbreytu)
- Þekki takmarkanir og kosti ólíkar rannsóknnaaðferða

Leikni:

- Geti sýnt skilning á kenningum og aðferðum mælinga í þróttfræði
- Geti skipulagt rannsóknir og stutt við fyrirliggjandi þekkingu
- Geti metið réttmæti og áreiðanleika mælitækja
- Geti notað viðeigandi tölfræðipróf við tilgátuprófanir
- Geti notað stikalaus tölfræðipróf
- Geti framkvæmt einfalda- og fjölbreytuaðhvarfsgreiningu

Hæfni:

- Hafi þekkingu til að beita gagnrýnni hugsun við meðhöndlun gagna og unnið sjálfstætt eða í hóp að rannsóknarverkefnum
- Hafi þekkingu til að sýna frumkvæði í vali á verkefnum og viðeigandi notkun tölfræðiprófa við úrvinnslu rannsókna

Námsmat: Verkefni og kaflapróf.

Lesefni: Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM statistics* (4. útg.) London: SAGE.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni og umræðu- og tölvutímar.

Tungumál: Íslenska.

E-416-BAVO Körfubolti/Blak

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Íþróttfræði.

Skipulag: 3-4 verklegir/bóklegir tímar í viku.

Kennari: Sigurður Ingimundrsson og Kristján Halldórsson.

Lýsing: Kennd verða grunnatriði í körfuknattleik og blaki. Farið verður í leikreglur og sögu íþróttagreinanna.

Hæfniviðmið: Að loknu námskeiði er stefnt að því að nemar:

- Tileinki sér grunnfærni í körfuknattleik og blaki.
- Geti kennt körfuknattleik og blak við íþróttakennslu og byrjendabjálfun.

Námsmat: Próf og verkefni.

Leseftni: Upplýsingar frá kennara.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-205-STTH Styrktarbjálfun

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: vorönn

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Íþróttافرæði

Skipulag: fjórir bóklegir og verklegir tímar í viku

Kennari: Jóhannes Már Marteinsson

Lýsing: Í námskeiðinu verður fjallað um grunnþætti styrktarbjálfunar, anatómíu og lífeðlisfræði.

Undirbúning fyrir styrktarbjálfun, ýmsar tegundir styrktarbjálfunar, samspil styrktarbjálfunar, liðleika og þolbjálfunar. Einnig verður farið í gerð þjálfunaráætlanna fyrir styrktarbjálfun.

Hæfniviðmið:

Þekking:

Þekki hugtök innan styrktarbjálfunnar

Þekki ýmissa áhættu þætti við iðkunnar á styrktarbjálfun

Þekki fræðilegan, lífeðlisfræðilegan bakgrunn fyrir styrktarbjálfun

Þekki fræðilegan, lífeðlisfræðilagan bakgrunn fyrri kraftbjálfun

Þekki fræðilegan, lífeðlisfræðilagan bakgrunn fyrir hraðabjálfun

Þekki gerð prógramma fyrir hinar ýmsu íþróttagreinar

Þekki og geti greint kröfur mismunandi íþróttagreina fyrir styrktarbjálfun

Þekki grunnþætti við þjálfun styrktarbjálfunnar eins og tækni magn og ákefð

Leikni:

Geti tekið að sér styrktarbjálfun fyrir ýmsar íþróttagreinar

Geti gert sér grein fyrir hverskonar styrktarbjálfun væri hugsanlega best að nota fyrir einhverja áhveðna íþróttagrein

Geti skipulagt styrktarbjálfun fyrir einstaklinga og hópa

Hæfni:

Geta greint, sett upp styrktarbjálfunnar prógram og fylgt því eftir með þjálfun fyrir bæði einstakling og hópa

Geta greint og lesið fræðigreinar um styrktarbjálfun og kraftbjálfun og nýtt sér það til að þjálfunnar á styrk og krafti

Námsmat: Verkefni og lokapróf

Leseftni: Tilkynnt síðar.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræður og verkefni.

Tungumál: Íslenska.

E-516-VERK Verknám samfélag

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Íþróttfræði

Skipulag: Tilkynnt síðar.

Kennari: Kristján Halldórsson.

Lýsing: Í námskeiðinu felst að nemendur vinna náíð með fólki á vettvangi í ákveðinn tíma, t.d. með kennurum á heilsuræktarstöðvum, starfsfólki á endurhæfingarstöðvum, íþróttfræðingur á leikskólum, geðdeildum o.s.frv. Hér nýta nemendur þá þekkingu og færni sem þeir hafa þegar öðlast í náminu til þess að tileinka sér forsendur þess að stunda kennslu eða þjálfun, í íþróttum eða heilsurækt, með því að skipuleggja, aðlaga, framkvæma og meta það starf sem unnið er á þessum stöðum.

Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

- Öðlist hagnýta reynslu í kennslu, þjálfun og ráðgjöf
- Nái tókum á að tengja fræðin við vettvang.

Námsmat: Mat á frammistöðu og skipulagi í kennslu. Verknámsskýrsla.

Leseefni: Leseefni 1. og 2. árs.

Kennsluaðferðir: Vettvangsnám.

Tungumál: Íslenska.

3. ÁR – HAUSTÖNN

E-406-PRII Verknám I: Grunnskólar

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda á íþróttakennarabraut

Undanfarar: E-305-HAKE Hagnýt kennslufræði íþróttakennara, þjálfara og leiðtoga, E-304-SSWI Íþróttir: Sund I.

Skipulag: Kennsla í grunnskóla í 3 vikur.

Kennari: Kristján Halldórsson.

Lýsing: Í námskeiðinu felst að nemendur vinna náíð með kennurum í grunnskóla. Hér nýta nemendur þá þekkingu og færni sem þeir hafa þegar öðlast í náminu til þess að stunda íþróttakennslu á grunnskólastigi.

Hæfniviðmið: Að námskeiðinu loknu er stefnt að því að nemar:

- Hafi fengið þjálfun í að beita þekkingu sinni og færni í kennslu íþróttar í grunnskóla.
- Geti beitt sjálfstæðum og faglegum vinnbrögðum í kennslu.
- Verði færir um að vinna með aðalnámskrá grunnskóla.
- Öðlist reynslu í íþróttakennslu í grunnskólum.

Námsmat: Mat á frammistöðu og skipulagi í kennslu. Verknámsskýrsla.

Leseefni: Tilkynnt síðar.

Kennsluaðferðir: Verknám.

Tungumál: Íslenska.

E-609-EIHE Einka- og heilsubjálfun

6 ECTS

Ár: 3. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Val – Lýðheilsubraut.

Undanfarar: Þjálffræði – Styrktarþjálfun.

Skipulag: 4 tímar á viku; fyrirlestrar og verklegir tímar.

Kennari: Fannar Karvel.

Lýsing: Námskeiðið fjallar um faglegt hlutverk einkaþjálfara, skipulag starfsins og framkvæmd á vettvangi þar sem m.a. verður farið í grunnhreyfingar, mælingar, æfingaáætlanir og rekstur. Nemendur fáist við raunhæf verkefni á vettvangi s.s. æfingar tengdar grunnþjálfun og líkamlegri uppbyggingu.

Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

Þekking:

- Þekki helstu æfingaflokka eftir hreyfingum
- Þekki grunnatriði í kennslu hreyfinga
- Þekki helstu leiðir til að leiðrétta hreyfingar
- Þekki starfsvettvang einkaþjálfara
- Þekki helstu rekstrarform í greininni
- Þekki reglur um skatta og skyldur í greininni
- Þekki helstu prófanir á líkamsástandi

Leikni:

- Geti framkvæmt helstu prófanir á líkamsástandi
- Geti sett upp æfingaáætlanir eftir markmiðum
- Öðlist grunnfærni í öllum helstu áhöldum til þjálfunar (t.d. ketilbjöllur, handlóð og stangir)

Hæfni:

- Hafi þekkingu til að setja upp æfingaáætlanir fyrir almenning
- Hafi þekkingu til að taka við einstaklingum og hópum í þjálfun
- Hafi þekkingu til að meta líkamsástand einstaklinga út frá gefnum prófum
- Geti útfært æfingar út frá settum prógrömmum við mismunandi aðstæður

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: Boyle, M. (2003). *Functional Training for Sports* (1.útg.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-607-ELAT Afreksþjálfun

6 ECTS

Ár: 3. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda –Íþróttþjálfunarbraut.

Undanfarar: Íþróttfræði.

Skipulag: Kennt í þrjár vikur.

Kennari: Brian Daniel Marshall.

Lýsing: Námskeiðið er með sérstaka áherslu á þjálfara sem ná framúrskarandi (afreks) árangri. Einkenni og heimspeki afreksþjálfara er skoðuð, ásamt því að greina afrekshvetjandi umhverfi. Rannsóknir og reynslusögur þjálfara verða notaðar til að fá innsýn í hugmyndafræði þeirra, ákvarðanir sem og þær áskoranir sem þjálfarar standa frammi fyrir. Þá skoða nemendur afreksstefnur íþróttafélaga og sersambanda, ásamt því að kynna sér hlutverk Afrekssviðs ÍSÍ.

Hæfnisviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

Þekking:

- Skilgreini og útskýri hugtök „afreksárangurs“
- Þekki til rannsókna sem sýna hvað þarf til að ná afreks- og framúrskarandi árangri
- Þekki og greini frá helstu einkennum og þjálfaraheimspeki afreksþjálfara
- Kynni og þekki starfsemi Afrekssviðs ÍSÍ
- Kynni og þekki Lyfjaeftirlit ÍSÍ

Leikni:

- Tengi rannsóknir sem útskýra framúrskarandi árangur við þjálfara á vettvangi
- Uppgötvu hvaða þættir hafa mestu áhrif á það að ná afreks- eða framúrskarandi árangri
- Skoði og meti afreksstefnur hjá íþróttafélögum og sérsamböndum

Hæfni:

- Búi til og rökstyði sína eigin heimspeki (e. Philosophy) um þjálfun
- Beri saman og rökstyði fræðin um afreksþjálfun og árangur afreksþjálfara á vettvangi

Námsmat: Verkefni.

Lesefni: Ellingworth, R. (2013) *Project Rainbow: How British Cycling Reached the Top of the World*. London: Faber & Faber. / Collins, J. (2001). *From Good to Great*. London: Random House.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræðutímar og verkefni.

Tungumál: Íslenska.

E-614-IFEN Íþróttameiðsl, forvarnir og endurhæfing**6 ECTS**

Ár: 3. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: E-103 ANAT Líffærafræði.

Skipulag: 3-4 fyrirlestar og verklegir tímar á viku.

Kennari: Elís Þór Rafnsson.

Lýsing: Þessu námskeiði er ætlað að veita nemendum grundvallarþekkingu á algengum íþróttameiðslum og meðhöndlun þeirra. Nemendur fá grunnþjálfun í meðhöndlun meiðsla í verklegum æfingum. Sérstök áhersla verður lögð á forvarnir gegn ýmis konar meiðslum og kvillum hvort sem er í íþróttum eða heilsurækt.

Hæfniviðmið: Að námskeiðinu loknu er stefnt að því að nemendur:

Þekking:

- Hafi skilning á eðli og umfangi meiðsla í íþróttum
- Þekki helstu forvarnir gegn algengum íþróttameiðslum
- Þekki helstu leiðir og aðferðir við endurhæfingu og forvarnir

Leikni:

- Öðlist færni í að beita fyrstu hjálp í íþróttameiðslum
- Hafi kynnst helstu aðferðum við meðhöndlun íþróttameiðsla
- Geti unnið að forvarnaráætlun fyrir íþróttamenn

Hæfni:

- Geti unnið að endurhæfingu og forvörnum íþróttameiðsla í samstarfi við aðra fagaðila

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: Peterson, L. og Renström, P. (2001). *Sports Injuries: Their Prevention and Treatment* (3.útg.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræður og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-404-SRES Íþróttir: Sund II

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda – Íþróttakennarabraut

Undanfarar: E-304-SSWI Íþróttir: Sund I.

Skipulag: 3-4 verklegir/bóklegir tímar í viku.

Kennari: Brian Daniel Marshall.

Lýsing: Nemendur kynnast mismunandi aðferðum við að þjálfa og kenna í vatni með megináherslu á sundkennslu fyrir börn á grunnskólaaldri ásamt fullorðnum. Farið verður yfir námskrá skólanna, langtímauppbyggingu sundmanna, gerð kennsluáætlunar og tímaseðla. Einnig verður farið í æfingar sem hægt er að nota til að bæta sundtækni. Mikið verður um kennsluæfingar þar sem nemendur kenna ýmist hvor öðrum eða þeir fá að spreyta sig á að kenna í skólum, undir handleiðslu kennara. Nemendur læra um sund og sundknattleik sem keppnisíþrótt og læra að kenna vatnsleikfimi. Kynntar verða fleiri leiðir til að nota vatnið til heilsuþótar, til dæmis, við endurhæfingu og ástundun sjósunds.

Hæfnisviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

Þekking:

- Þekki langtíma uppbyggingu sundmanna
- Þekki hugmyndafræði og kröfur námskráa Mennta- og menningarmálaráðuneytisins
- Þekki kennsluaðferðir við að kenna byrjendum í sundi
- Nefni og sýni æfingar sem bæta færni og heilsu í vatninu
- Þekki helstu reglur og fyrirkomulag í keppnisundi og sundknattleik
- Þekki hugmyndafræði vatnsþjálfunar sem endurhæfinga- og heilsuáðferðar
- Þekki kosti og galla við sjósundi sem heilsuáðferðar

Leikni:

- Búi til heilstætt skipulag fyrir hverja bekkjardeild
- Áætli og skipuleggi keppnistímabil í sundi
- Velji úr mismunandi æfingar til að ná markmiðum

Hæfni:

- Semji tímaseðla eftir mismunandi markmiðum
- Kenni börnum í skólasundi
- Kenni fullorðnu fólki sund
- Kenni iðkendum vatnsleikfimi
- Komi skilaboðum til iðkanda sinna á skilvirkan hátt, bæði í orðum svo og á sjónrænan hátt
- Meti eigin kennslu

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: Sjá bókalista

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræður og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-512-PEME Afkastamælingar

Ár: 3. ár.

Önn: Haustönn

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Lífeðlisfræði

Skipulag: Fjórir bóklegir og verklegir tímar í viku

Kennari:

Lýsing:

Hæfniviðmið:

Knowledge

Familiar with concepts such as reliability and validity for the various tests

Familiar with ethical issues that may arise in the implementation of test

Familiar with theoretical physiological background for fitness

Familiar with theoretical physiology background for power

Familiar with theoretical physiology background for strength

Skills:

Abel to conduct physical fitness test in laboratory settings

Abel to conduct physical fitness test in field settings

Abel to plan and conduct physical fitness test for individuals and groups of athletes

Ability:

Abel to interpreted the results of testing and connect the results with physiological variables

Abel to implement results from testing to plan and design training programs

Námsmat: Verkefni og próf

Lesefni:

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræður og verkefni.

Tungumál: Íslenska.

3. ÁR – VORÖNN

E-699-THES Lokaverkefni

12 ECTS

Ár: 3. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Vinnulag í háskólanámi, Aðferðafræði og tölfræði I, Aðferðafræði og tölfræði II

Skipulag: Tilkynt síðar.

Kennari: Ásrún Matthíasdóttir.

Lýsing: Lokaverkefninu er ætlað að reyna á nemandann á fræðilegan hátt. Áhersla er á að hann tileinki sér fagleg, vísindaleg, og sjálfstæð vinnubrögð þar sem hann samþættir marga af þeim þáttum sem hann hefur lært og náð tökum á í náminu.

Hæfniviðmið: Stefnt er að því að nemendur:

- Geti sett sér raunhæf markmið.
- Geti afmarkað verkefnið og valið vinnuaðferðir við hæfi.
- Geti beitt vísindalegum aðferðum í gagnaöflun, mati og framsetningu.
- Tileinki sér sjálfstæð vinnubrögð.

Námsmat: Lokaeinkunn ritgerðar.

Lesefni: Tilkynt síðar.

Kennsluaðferðir: Tilkynt síðar.

Tungumál: Íslenska.

E-519 SITH Sérhæfing í afreksþjálfun eða lýðheilsu

6 ECTS

Ár: 3. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda Íþróttþjálfunarbraut og Lýðheilsubraut

Undanfarar: Afreksþjálfun eða Lýðheilsufræði

Skipulag: Tilkynt síðar.

Kennari: Brian Daniel Marshall og Kristján Halldórsson.

Lýsing: Í námskeiðinu gefst nemendum kostur á að sérhæfa sig í ákveðnum þáttum í þjálfun almennings eða þjálfun keppnisíþróttta. Nemendur leita þekkingar á vettvangi undir handleiðslu viðurkenndra sérfræðinga. Nemendur bera saman kenningar og aðferðir sem kenndar hafa verið í náminu við raunveruleikann á vettvangi. Nemandinn leitast við að tengja fræðin við vinnuna á vettvangi, með fræðilegum vangaveltum til dæmis, m.t.t. þjálfraði, lífeðlisfræði, lýðheilsufræði og kennslufræði þjálfunarinnar.

Hæfnisviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

Þekking:

- Dýpki sig á sínu áhugasviði

Leikni:

- Beiti sjálfstæðum og öguðum vinnubrögðum í leit að þekkingu

Hæfni:

- Uppgötví og fá innsýn í starf á sínu áhugasviði á vettvangi
- Samþætti þekkingu og reynslu frá fyrri námskeiðum við það sem er að gerast á vettvangi
- Meti og túlki það sem var skoðað á vettvangi
- Taki saman (e. summarize) og verji eigin niðurstöður úr vettvangsskoðun

Námsmat: Vettvangsvinna og verkefni.

Leseefni: Tilkynnt síðar.

Kennsluaðferðir: Lausnaleitarnám; þekkingaröflun hjá fagfólki á vettvangi, sjálfstæð vinnbrögð.

Tungumál: Íslenska.

E-519-STIT Stjórnun

6 ECTS

Ár: 3. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Val.

Undanfarar: Íþróttfræði.

Skipulag: 3-4 fyrirlestrar í viku.

Kennari: Tilkynnt síðar.

Lýsing: Áhersla er lögð á að nemendur öðlist yfirgripsmikla þekkingu á hugtökum og kenningum stjórnunar og skipulagsfræða í skipulagsheildum íþróttar. Þannig öðlist þeir frekari færni í starfi og stjórnun á vettvangi íþróttar, félaga og fyrirtækja. Fjallað verður um skipulagsheildir íþróttar s.s. markmið, uppbyggingu, skipulag og menningu. Þá verður fjallað um stjórnandann og leiðtogann í skipulagsheildinni og kenningar sem snúa að uppbyggingu liðsheildar og hvatningu.

Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

Öðlist skilning á fræðigreininni stjórnun og skipulagsfræði.

Skilji hvernig fræðigreinin nýtist við mismunandi störf innan skipulagsheilda í íþróttum.

Námsmat: Próf og verkefni.

Leseefni: Sjá bókalista

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og umræður.

Tungumál: Íslenska.

E-205-SSEL Íþróttir: Valdar greinar

6 ECTS

Ár: 3. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Val.

Undanfarar: E-302-THET Þjálffræði.

Skipulag: 3-4 verklegir/bóklegir tímar í viku.

Kennari: Kristján Halldórsson.

Lýsing: Í áfanganum er leitast við að kynna nemendum hinar ýmsu íþróttagreinar t.d. badminton, glímu, júdó, klifur, vetraríþróttir o.fl. greinar. Kennslu- og þjálffræði hvernar greinar kynnt.

Hæfniviðmið: Að námskeiðinu loknu er stefnt að því að nemendur:

- Hafi kynnst hinum ýmsu íþróttagreinum.
- Þekki sögu íþróttarinnar.
- Þekki kennslu- og þjálffræði tengt greininni.
- Hafi öðlast nokkra hæfni í greininni og í þjálfun og kennslu viðkomandi íþróttagreinar.

Námsmat: Próf, verkefni og símat í verklegum tímum.

Leseefni: Sjá bókalista.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.