

Meistaránám í íþróttافرæðum

MSc í íþróttavísindum og þjálfun 120 ECTS
MSc Exercise Science and Coaching

MEd í Heilsuþjálfun og kennslu 120 ECTS
MEd Sport and Health Education

Íþróttافرæðisvið
október 2015

Háskólinn í Reykjavík



Efnisyfirlit

MEd í Heilsupjálfun og kennslu	2
MSc í Íþróttavísindum og þjálfun	3
Yfirlit yfir námskeið	3
MEd í Heilsupjálfun og kennslu	4
Lærdómsviðmið	5
Heilsupjálfun og heilsuefning I, E-710-HEIL	6
Heilsupjálfun og heilsuefning II E-712-HEIL	7
Íþróttþjálfun og umhverfisþættir í þjálfun E-713-ENVI	8
Kennsluæfingar I E-716-TEAC	8
Kennsluæfingar II E-718 TEAC	9
Lausnamiðuð leikni og jákvæð samskipti E-827-LAUS.....	10
Meistararitgerð E-899-THES	11
Námsefnisgerð E-835-NAGE	12
Nám, þroski og rannsóknir E-713-NTHR	13
Næring í íþróttum E-714-NUTR	14
Rannsóknir í íþróttáfræðum E-706-RANN	15
Ráðstefnur og verkefni E-743-COPO	16
Sálræn þjálfun E-726-PSSP	17
Sjálfstætt verkefni E-719-IDEP	18
Sérhæfing E-715-SPEC	19
Þjálfunarlífeðlisfræði og mælingar E-712-TPME.....	21
MSc í íþróttavísindum og þjálfun.	22
Lærdómsviðmið	22
Hagnýt tölfræði E-707-APST.....	24
Hugmyndafræði og skipulag þjálfunar E-716-PTTR.....	24
Íþróttþjálfun og umhverfisþættir í þjálfun E-713-ENVI	25
Næring í íþróttum E-714-NUTR	27
Rannsóknir í íþróttáfræðum E-706-RANN	28
Sálræn þjálfun E-726-PSSP	29
Frammistöðugreining í íþróttum E-720-PERF.....	30
Sjálfstætt verkefni E-718-IDEP	31
Sérhæfing E-715-SPEC	32
Þjálfunarlífeðlisfræði og mælingar E-712-TPME	34

MEd í Heilsupjálfun og kennslu

MEd Sport and Health Education

Uppsetning námsins:

Tveggja ára framhaldsnám, 120 ECTS einingar (fjórar annir). Námið skiptist í, 80 ECTS skyldubundið nám í íþróttá- og kennslufræði og lýðheilsufræði en 40 ECTS í námskeiðum bundnu vali.

Markhópur:

Námið er sérstaklega ætlað einstaklingum sem stefna að því að verða íþróttakennarar og vinna við heilsupjálfun fyrir ýmsa aldurshópa en einnig fyrir þá sem vilja efla sig sem starfandi íþróttakennarar í grunn- og/eða framhaldsskólum.

Tilgangur og markmið:

Markmið námsins er að undirbúa nemendur fyrir íþróttakennslu og auka þekkingu þeirra og færni í heilsupjálfun.

Forkröfur:

Ætlast er til að nemendur hafi lokið grunnnámi í íþróttáfræði, sjúkraþjálfun, heilsupjálfun, líffræði og kennslufræðum eða öðrum skyldum greinum.

MSc í Íþróttavísindum og þjálfun

MSc Exercise Science and Coaching

Uppsetning námsins:

Tveggja ára framhaldsnám, 120 ECTS einingar. Námið skiptist í 20 ECTS aðferðafræði og hagnýta tölfræði, 70 ECTS skyldubundið nám þar sem lögð er áhersla á lífeðlis-, þjálf-, íþróttasál- og næringarfræði. Lokaverkefni 30 – 60 ECTS. Möguleiki er að taka valnámskeið í stað skyldunámskeiða allt að 30 ECTS.

Markhópur:

Einstaklingar með grunnám í íþróttáfræði, sjúkraþjálfun, heilsufræði, líffræði, sálfræði og öðrum skyldum greinum. Þjálfarar og kennarar með annað grunnám en mikla reynslu á sviði þjálfunar.

Tilgangur og markmið:

Markmið námsins er að undirbúa nemendur fyrir störf við rannsóknir og þjálfun á sviði íþróttá. Sérstök áhersla verður á afreksþjálfun í íþróttum og rannsóknir þeim tengdum.

Forkröfur:

Ætlast er til að nemendur hafi lokið grunnnámi í íþróttáfræði, sjúkraþjálfun, líffræði eða öðrum skyldum greinum.

Yfirlit yfir námskeið

MEd í Heilsuþjálfun og kennslu

- E-709-HEIL Heilsuþjálfun og heilsuefling
- E-713-ENVI Íþróttþjálfun og umhverfispættir í þjálfun
- E-716-TEAC Kennsluæfingar I
- E-718 TEAC Kennsluæfingar II
- E-827-LAUS Lausnamiðuð leikni og jákvæð samskipti
- E-899 -THES Meistaraverkefni
- E-713-NTHR Nám, þroski og rannsóknir
- E-835-NAGE Námsefnisgerð
- E-725-SPNU Næring í íþróttum
- E-706-RANN Rannsóknir í íþróttufræðum
- E-743-COPO Ráðstefnur og verkefni
- E-707-SATH Sálræn þjálfun
- E-715-SPEC Sérhæfing
- E-719-IDEP Sjálfstætt verkefni
- E-512-THME Þjálfunarlífeðlisfræði og mælingar

MSc í Íþróttavísindum og þjálfun

- E-720-PERF Frammistöðugreining í íþróttum
- E-707-APST Hagnýt tölfræði
- E-716-PTTR Hugmyndafræði og skipulag þjálfunar
- E-713-ENVI Íþróttþjálfun og umhverfispættir í þjálfun
- E-899 -THES Meistaraverkefni
- E-725-SPNU Næring í íþróttum
- E-706-RANN Rannsóknir í íþróttufræðum
- E-707-SATH Sálræn þjálfun
- E-715-SPEC Sérhæfing
- E-718-IDEP Sjálfstætt verkefni
- E-512-THME Þjálfunarlífeðlisfræði og mælingar

MEd í Heilsupjálfun og kennslu.

MEd námið er ætlað þeim sem vilja sérhæfa sig í heilsupjálfun og kennslu á sviði íþróttá. Námið er samsett úr námskeiðum sem fjalla m.a. um kennslufræði, hlutverk kennarans, kennslu- og matsaðferðir, forvarnargildi hreyfingar, áhrifaþætti heilbrigðis og heilsupjálfun. Einnig fjalla þau um hvernig megi hámarka lífsgæði með skipulagðri hreyfingu á öllum aldri sem byggist á forsendum uppeldis- og kennslufræði, sálfræði, íþróttufræði og lýðheilsufræði. Megináherslur eru á að efla færni kennara í að miðla þekkingu á sínu fagsviði til nemenda og að skapa hvetjandi námsumhverfi sem örvar starfsgleði, sjálfstæði og skapandi hugsun. Lögð er áhersla á fjölbreyttar kennsluáðferðir og verkefnavinnu nemenda ásamt hagnýtri kennslupjálfun.

Uppsetning námsins:

Tveggja ára framhaldsnám, 120 ECTS einingar (fjórar annir). Námið skiptist í, 80 ECTS skyldubundið nám í íþróttá- og kennslufræði og lýðheilsufræði en 40 ECTS í námskeiðum bundnu vali tengdum íþróttá- og kennslufræði. Nemendur gera valið að vinna 30 ECTS lokaritgerð.

Markhópur:

Námið er sérstaklega ætlað einstaklingum sem stefna að því að verða íþróttakennarar og vinna við heilsupjálfun fyrir ýmsa aldurshópa en einnig fyrir þá sem vilja efla sig sem starfandi íþróttakennarar í grunn- og/eða framhaldsskólum.

Tilgangur og markmið:

Markmið námsins er að undirbúa nemendur fyrir íþróttakennslu og auka þekkingu þeirra og færni í heilsupjálfun.

Forkröfur:

Ætlast er til að nemendur hafi lokið grunnnámi í íþróttáfræði, sjúkraþjálfun, heilsupjálfun, líffræði og kennslufræðum eða öðrum skyldum greinum.

Lærdómsviðmið

Markmið námsins er að undirbúa nemendur undir störf við íþróttakennslu og heilsupjálfun. Sérstök áhersla verður lögð á að undirbúa nemendur á sviði afreksþjálfunar í íþróttum og rannsóknum þeim tengdum. Námið mun auka þekkingu á kennslu-, heilsu-, sálfræði, forvarnargildi hreyfinga og áhrifaþáttum heilbrigðis. Sérstök áhersla verður lögð á að nemendur þjálfist í að miðla þekkingu sinni með áhrifaríkum hætti. Við lok meistaraþrófs í heilsupjálfun og kennslu skal eftirfarandi viðmiðum náð:

Þekking, að nemandinn:

- Þekki helstu hugtökum og kenningar í kennslufræði, þjálfufræði, þjálfunarlífeðlisfræði og heilsueflingu
- Þekki aðalnámskrár í íþróttufræði á öllum skólastigum og skilji hlutverk þeirra
- Þekki fjölbreyttar og árangursríkar kennsluáðferðir sem nýtast í kennslu með áherslu á íþróttufræði
- Þekki fjölbreyttar áðferðir við námagagnagerð
- Þekki helstu kenningar um námsmat og fjölbreyttar áðferðir við námsmati
- Þekki helstu rannsóknaraðferðir og hagnýtingu rannsókna í kennslu, íþróttum og heilsueflingu
- Þekki áðferðir til að efla sjálfstraust og sjálfsvirðingu nemenda
- Þekki áðferðir við skipulag, stjórnun og stefnumótun við íþróttakennslu, þjálfun og heilsueflingu
- Þekki helstu mælingar sem nýttar eru í íþróttufræði og heilsueflingu

Leikni/Hæfni, að nemandinn:

- Geti nýtt rannsóknir á sviði íþrótt- og kennslufræði og heilsueflingu
- Geti metið hvaða leið sé árangursríkust við ólíkar aðstæður í kennslu og þjálfun
- Geti skipulagt kennslu í samræði við námskrá og námskeiðslýsingu og útbúið fjölbreytt námsefni sem hentar ólíkum hópum
- Geti skipulagt kennslu og þjálfun fyrir mismunandi hópa/einstaklinga út frá ólíkum þörfum
- Geti skipulagt heilsueflandi áðgerðir fyrir ólíka hópa
- Geti beitt fjölbreyttum og árangursríkum kennslu- og námsmatsaðferðum í tengslum við markmið námsins hverju sinni
- Geti valið og útbúið fjölbreytt námsefni sem hentar ólíkum hópum
- Geti sýnt fram á hvaða leið sé árangursríkust við ólíkar aðstæður í íþróttakennslu og heilsupjálfun
- Geti tekist á við vandamál sem upp koma í starfi kennara

E-709-HEIL Heilsupjálfun og heilsuefling

Ár: 2

ECTS: 10

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Hafa lokið 30 einingum í meistaranámi í íþróttافرæði

Skipulag: 6 vikna námskeið

Lýsing:

Í þessu námskeiði verður skoðað hvernig lífsstíll, hegðun, sjúkdómar og umhverfi getur haft áhrif á heilsu og vellíðan fólks. Kynntar verða kenningar, gagnreyndar aðferðir og rannsóknir sem liggja að baki árangursríkum forvörnum og heilsueflingaraðgerðum. Farið verður yfir hagnýt tæki til að greina, skipuleggja, innleiða og meta aðgerðir á sviði heilsueflingar og forvarna. Nemendur munu nota þessi tæki til að setja fram áætlun um að breyta hegðun og einnig við að rannsaka og meta yfirstandandi heilsueflingaraðgerðir. Að þessu námskeiði loknu ættu nemendur að geta lagt sitt af mörkum til eflingar heilsu og forvarna, bæði meðal einstaklinga og hópa.

Þekking. Nemandinn:

- Greina frá undirliggjandi áhrifaþáttum lífsstíls, sjúkdóma og umhverfis og útskýra samspil þeirra við heilsu og vellíðan,
- Lýsa kenningum sem liggja að baki forvörnum og heilsueflingu ásamt helstu áskorunum sem upp geta komið
- Útskýra skipulag, framkvæmd og mat á forvörnum og heilsueflingu einstaklinga og hópa

Leikni. Nemandinn:

- Túlka heilsutengd gögn úr rannsóknum og heilsueflingaraðgerðum
- Sýna fram á áhættuþætti sem tengjast hegðun og umhverfi og geta haft áhrif á heilsu og vellíðan
- Nota hagnýt tæki til að greina, skipuleggja, innleiða og meta heilsueflandi aðgerðir og íhlutanir

Hæfni. Nemandinn:

- Greina og bera saman mismunandi heilsueflingaraðgerðir
- Hanna íhlutanir sem byggja á kenningum og gagnreyndum aðferðum til að breyta eigin hegðun og annarra
- Kynna, ræða um og setja fram rökstudda gagnrýni á heilsueflingaraðgerðir/íhlutanir sem eru í gangi í þjóðfélaginu

Námsmat: Verkefni og/eða próf

Lesefni: Tilkynt síðar

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni og umræður

Tungumál: Íslenska/enska

Íþróttþjálfun og umhverfisþættir í þjálfun E-713-ENVI

Ár: 2

ECTS: 10

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 20 einingu í meistaranámi í íþróttafraeði

Skipulag: 6 vikna námskeið

Lýsing:

Að þekkja íþróttþjálfun og hvernig henni skal háttáð á fyrstu stigum þjálfaraferilsins. Til umræðu verður hlutverk þjálfara sem stjórnanda innan íþróttafélaga ásamt þeim siðferðilegu álitaeftum er varða þjálfara. Fjallað verður um siðareglur og tengsl íþróttavíð samfélagði.

Þekking: Nemandinn

- Þekki helstu kenningar og uppbyggingu þjálfunar,
- Þekki til siðareglna í íþróttum
- Þekki til hæfileikaskimunar, í íþróttum

Leikni: Nemandinn

- Geti yfirfært þekkingu á lífeðlisfræði í þjálfun íþróttavíð hreyfingu
- Þekki algengustu aðferðir víð mælingar

Hæfni: Nemandinn

- Hafi tileinkað sér sjálfstæð vinnubrögð víð öflun vísindalegrar þekkingar
- Hafi hæfni til að vinna með forrit á borð víð (word, excel, power point...) víð þjálfun
- Geta tekið saman, túlkað og beitt nýjum aðferðum og áherslum í íþróttavíð vísindum.
- Hæfni til að kynna eigin hugmyndir um íþróttavíð þjálfun og vísindi, rætt þær og borið saman í samskiptum víð aðra.

Námsmat: Verkefni og/eða próf

Lesefni: Tilkynt síðar

Kennsluáðferðir: Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræður

Tungumál: Íslenska/enska

Kennsluæfingar I E-716-TEAC

Ár: 2

ECTS: 10

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 30 einingum í MEd í íþróttافرæði

Skipulag: 15 vikna námskeið

Lýsing:

Lögð áhersla á að þjálfar nemendur í góðum og árangursríkum kennsluaðferðum með áherslu á kennslu unglunga og fullorðinna. Lögð verður áhersla á að þeir kynnist af eigin raun mismunandi kennsluaðferðum, og æfi sig í að beita þeim í raun. Nemendur þekki helstu einkenni unglunga og fullorðna sem námsmanna og skoði hlutverk kennarans í því samhengi. Nemendur kynnist kennslutækjum og notkun þeirra og þjálfist í framsögn. Nemendur þjálfast í kennslu við raunverulegar aðstæður.

Þekking: Nemandinn

- Þekki fjölbreyttar og árangursríkar kennsluaðferðir við kennslu þekki fjölbreyttar námsmatsaðferðir
- Þekki helstu einkenni unglunga og fullorðna sem námsmanna
- Þekki lög og reglur um íslenskt skólakerfi s.s. gildandi aðalnámskrám

Leikni: Nemandinn

- Geti skipulagt kennslu miðað við ólík námsmarkmið
- Geti skipulagt kennslu út frá mismunandi aðferðum
- Geti skipulagt námsmat miðað við ólík námsmarkmið

Hæfni: Nemandinn

- Geti valið, undirbúið og beitt árangursríkum kennsluaðferða
- Geti notað algengustu kennslutæki
- Hafi góða færni í framsögn og framsetningu efnis

Námsmat: Verkefni og verklegt próf

Lesefni: Tilkynt síðar

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni, kennsluþjálfun, einstaklingsráðgjöf og umræður

Tungumál: Íslenska/enska

Kennsluæfingar II E-718 TEAC

Ár: 2

ECTS: 10

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 30 einingum í MEd í íþróttáfræði

Skipulag: 15 vikna námskeið

Lýsing:

Lögð áhersla á að þjálfarar nemendur í góðum og árangursríkum kennsluaðferðum með áherslu á kennslu barna frá leiksskóla upp á unglíngastig. Nemandinn kynnist mismunandi námsmatsaðferðum og geti metið hvaða aðferð henta hverju sinni. Nemendur þekki helstu einkenni barna og skoði hlutverk kennarans í því samhengi. Nemendur kynnist kennslutækjum og notkun þeirra og þjálfarar í framsögn. Nemendur þjálfarar í kennslu við raunverulegar aðstæður.

Þekking: Nemandinn

- Þekki fjölbreyttar og árangursríkar kennsluaðferðir
- Þekki helstu einkenni barna sem námsmanna
- Þekki lög og reglur um íslenskt skólakerfi s.s. gildandi aðalnámsskrám,

Leikni: Nemandinn

- Geti skipulagt kennslu miðað við ólík námsmarkmið
- Geti skipulagt kennslu út frá mismunandi aðferðum
- Geti skipulagt námsmat miðað við ólík námsmarkmið

Hæfni: Nemandinn

- Geti valið, undirbúið og beitt árangursríkum kennsluaðferða
- Geti notað algengustu kennslutæki
- Hafi góða færni í framsögn og framsetningu efnis

Námsmat: Verkefni og verklegt próf

Lesefni: Tilkynt síðar

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni, kennsluþjálfun, einstaklingsráðgjöf og umræður

Tungumál: Íslenska/enska

Lausnamiðuð leikni og jákvæð samskipti**E-827-LAUS****Ár:** 1**ECTS:** 10**Önn:** Haust**Tegund námskeiðs:** Skylda**Undanfarar:** Engir**Skipulag:** 6 vikna námskeið**Lýsing:**

Fjallað verður um helstu helstu þætti sem geta haft áhrif á námsframvindu og árangur nemenda og hvernig hægt er að efla einstaklinginn sem nemanda. Fjallað verður um þau vandamál sem kennari getur kynnst í sínu starfi s.s. námsleiða, samskiptavanda, reiði og heimilisofbeldi og hvernig hægt er að bregðast við þeim. Fjallað verður um fatlanir og greiningar s.s. ADHD.

Þekking: Nemandinn

- Þekki aðferðir til þess að efla vinnubrögð nemenda og sjálfstæði í námi
- Þekki aðferðir til að efla sjálfstraust og sjálfsvirðingu nemenda
- Þekkja aðferðir til að efla áhugahvöt nemenda
- Þekki til helstu fatlana og þeirra vandamála sem þeim getur fylgt
- Þekki aðferðir til að draga úr neikvæðri hegðun

Leikni: Nemandinn

- Geti skipulagt nám sem eykur áhugahvöt nemenda
- Geti skipulagt nám sem eflir vinnubrögð nemenda og sjálfstæði í námi
- Geti tekist á við kennslu fjölbreytts nemendahóps

Hæfni: Nemandinn

- Geti brugðist við vandamálum sem upp geta komið í kennslu
- Geti nýtt árangursríkar aðferðir til að auka áhugahvöt nemenda og efla þá í námi
- Geti nýtt árangursríkar aðferðir sem stuðla að góðum samskiptum

Námsmat: Verkefni og/eða próf**Lesefni:** Tilkynnt síðar**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni og umræður**Tungumál:** Íslenska/enska

Meistararitgerð E-899–THES

Ár: 2

ECTS: 20-45

Önn: Vor/Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: 60 einingum lokið á meistarastigi í íþróttافرæði

Skipulag: 18 vikna námskeið

Lýsing:

Í námskeiðinu fá nemendur tækifæri til að kynnst rannsóknum á sínu sérviði og vinna í nánú samstarfi við fræðimenn skólans. Lögð er áhersla á að nemandi kynnist og noti viðurkenndar aðferðir við rannsóknarvinnu og öðlist fræðilegan grunn til frekari rannsóknarstarfa. Mikilvægt er að nemendur þjálfist í vísindalegum skrifum. Nemendur gera rannsóknaráætlun sem þarf að liggja fyrir í upphafi námskeiðs og unnið verður eftir þeirri áætlun. MSc nemar gera 45 eininga ritgerð en MEd nemar 20.

Þekking: Nemandinn

- Hefi öðlast djúpa þekkingu á því viðfangsefni sem hann velur sér og þeim rannsóknaraðferðum sem hann notar í sínu verkefni
- Þekki þau leyfi sem til þarf við rannsóknir í íþróttافرæði

Leikni: Nemandinn

- Geti unnið sjálfstætt að vísindalegri vinnu
- Geti gert rannsóknaráætlun og unnið eftir henni

Hæfni: Nemandinn

- Geti skipuleggja rannsókn og framkvæma hana, •
- Geti unnið úr gögnum á viðeigandi hátt
- Geti sett fram niðurstöður á viðeigandi hátt
- Geri stundað vísindaleg skrif

Námsmat: Kynningar á önninni og vörn á ritgerð í lok annar

Lesefni: Í samráði við leiðbeinanda

Kennsluaðferðir: Sjálfstæð vinna nemenda undir leiðsögn leiðbeinanda

Tungumál: Íslenska/enska

Námsefnisgerð E-835-NAGE

Ár: 2

ECTS: 10

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Val

Undanfarar: Að hafa lokið 30 einingum í MEd námi í íþróttافرæði

Skipulag: 18 vikna námskeið

Lýsing:

Nemendur kynnist kenningum og aðferðum við hönnun, þróun og mat á kennslu- og þjálfunarefni. Nemendur þjálfist í þarfagreiningu, markmiðssetningu og skipulagningu við námsefnisgerð og gerð kennsluleiðbeininga. Nemendur kynnist mismunandi framsetningu á kennsluefni. Sérstök áhersla verður lögð á að nemendur þekki til vinnubragða við gerð rafræns kennsluefnis.

Þekking: Nemandinn

- Þekki kenningar og aðferðir við hönnun, þróun og mat á kennslu- og þjálfunarefni
- Þekki til aðferða við þarfagreiningu, markmiðssetningu og skipulagningu við námsefnisgerð og gerð kennsluleiðbeininga
- Þekki til mismunandi framsetningar á kennsluefni
- Þekki til helstu forrita sem notuð eru við námsefnisgerð hverju sinni

Leikni: Nemandinn

- Geta metið hvaða framsetning henti mismunandi nemendahópum
- Geta metið hvaða framsetning henti mismunandi námsgreinum
- Geta metið hvaða framsetning henti mismunandi námsmarkmiðum

Hæfni: Nemandinn

- Geti undirbúið, hannað og útbúið námsefni út frá markmiðum náms og kennslu

Námsmat: Verkefni og/eða próf

Lesefni: Tilkynnt síðar

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni og umræður

Tungumál: Íslenska/enska

Nám, þroski og rannsóknir E-713-NTHR

Ár: 2

ECTS: 10

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 20 einingu í meistaranámi í íþróttافرæði

Skipulag: 6 vikna námskeið

Lýsing:

Gefið verður yfirlit yfir helstu kenningar um nám og þroska barna og unglunga og stefnur um nám og kennslu sem eru framarlega á nýrri öld. Kynnt verður notkun á upplýsingatækni í skólastarfi og aðferðir til að efla markviss vinnubrögð nemenda, auka sjálfstæði þeirra í námi og færni til að takast á við margvísleg verkefni á skipulagðan hátt. Kynntar verða helstu aðferðir við námsmat. Fjallað verður um mismunandi rannsóknarsnið er tengjast menntarannsóknum.

Þekking: Nemandinn

- Þekki stefnur um nám og kennslu sem eru framarlega á nýrri öld
- Þekkja fjölbreyttar aðferðir við mat á námsframvindu nemenda
- Þekki helstu rannsóknaraðferðir í kennslu- og uppeldisfræði með áherslu á íþróttافرæði og heilsueflingu

Leikni: Nemandinn

- Geti metið hvaða aðferðir henti við nám og kennslu miðað við þroska einstaklinga
- Geta hannað einföld matstæki til að meta námsframvindu nemenda með hliðsjón af námsskrá og markmiðum,
- Geta nýtt og metið rannsóknargreinar með tilliti til rannsóknarsniðs, aðferðafræði og hagnýts gildis niðurstaðna
- Geti nýtt þekkingu á námi og þroska barna og unglunga til að þróa sig sem kennari
- Geti metið hvaða upplýsingatækni í námi hentar mismunandi á mismunandi aldurstigi

Hæfni: Nemandinn

- Geta metið stöðu nemenda, sett fram námsmarkmið, valið námsefni og kennsluaðferðir með hliðsjón af niðurstöðum mats og þörfum nemenda.
- Geti metið og nýtt niðurstöður fræðilegra rann sókna á svið kennslu, íþróttافرæði og heilsueflingu

Námsmat: Verkefni og/eða próf

Lesefni: Tilkynt síðar

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni og umræður

Tungumál: Íslenska/enska

Næring í íþróttum**E-714-NUTR****Ár:** 1**ECTS:** 5**Önn:** Vor**Tegund námskeiðs:** Skylda**Undanfarar:** Að hafa lokið 20 einingum í MEd/MSc í íþróttáfræði**Skipulag:** 6 vikna námskeið**Lýsing:**

Námskeiðið fjallar um næringu og endurheimt í íþróttþjálfun. Fjallað verður um samsetningu fæðunnar og endurheimtaraðferðir með tilliti til aldurs, aðstæðna, mismunandi íþróttgreina og þjálfunartímabila. Fjallað verður um nýjustu rannsóknir á sviði næringar og endurheimtar í íþróttum.

Þekking: Nemandinn

- Þekki á mikilvægi næringar í íþróttþjálfun og áhrifum hennar á árangur í íþróttum
- Þekki á samverkandi áhrifum næringar og endurheimtar í íþróttþjálfun
- Þekki helstu rannsóknum á sviði næringar og endurheimtar í íþróttum
- Hafi öðlast hagnýta þekkingu sem nýtist í þjálfun íþróttamanna

Leikni: Nemandinn

- Getið metið hvaða mataræði hentar íþróttamönnun miðað við markmið hverju sinni

Hæfni: Nemandinn

- Geti gert áætlun um mataræði miðað við mismunandi markmið hverju sinni.
- Geti nýtt og metið niðurstöðu rannsókna tengdum næringu íþróttamanna

Námsmat: Verkefni og verklegt próf**Lesefni:** Tilkynt síðar**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræða**Tungumál:** Íslenska/enska

Rannsóknir í íþróttufræðum E-706-RANN

Ár: 1

ECTS: 10

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Engir

Skipulag: 6 vikna námskeið

Lýsing

Í námskeiðinu er farið yfir lykilatriði rannsókna í íþróttum og heilsu. Fjallað um vísindaheimspeki og sjónarhorn og hvernig fjöldamargar vísindagreinar koma að þekkingarsköpun með rannsóknum á kennslu, heilsu og heilbrigði. Fjallað er um ýmis rannsóknarsnið og kostir þeirra og gallar teknir til skoðunar. Aðferðafræði eigindlegra og meginlegra rannsókna er skoðuð og hvernig svara má ólíkum rannsóknarspurningum með þessum nálgunum.

Þekking (miðlun). Nemandinn:

- Hafa öðlast skilning á ólíkum aðferðum rannsókna
- Þekki lykilatriði rannsókna í íþróttum og heilsu
- Þekki til ólíkra rannsóknasniða og aðferðafræði eigindlegra og meginlegra rannsókna
- Þekki hvaða leyfi þarf til rannsókna

Leikni (þjálfun). Nemandinn:

- Geti metið hvaða rannsóknarsnið henti ólíkum rannsóknarmarkmiðum
- Geti dregið ályktanir um kosti og galla ólíkra aðferða og mælinga
- Geti valið úrtak og mælibreytur sem henta ólíkum rannsóknum
- Geti metið rannsóknargreinar út frá eigin starfi

Hæfni (sköpun). Nemandinn:

- Geti hannað og skipulagt gagnaöflun með tiltekna aðferðir í huga
- Geti gert rannsóknaráætlun og framkvæmt gagnsöfnun
- Geti nýtt sér niðurstöður rannsókna í sínu starfi

Námsmat: Verkefni og/eða próf

Lesefni: Tilkynnt síðar

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræður

Tungumál: Íslenska/enska

Ráðstefnur og verkefni E-743-COPO

Ár: 1/2

ECTS: 5-10

Önn: Haust/Vor

Tegund námskeiðs: Val

Undanfarar: Að hafa lokið 30 einingum á meistarastigi í íþróttافرæði

Skipulag: 18 vikna námskeið

Lýsing:

Nemandi kynnir sér helstu ráðstefnur á sínu sviði. Nemendur taka þátt í ráðstefnum og námskeiðum sem tengjast beint því námi sem að þeir stunda við Háskólann í Reykjavík. Ráðstefnurnar og námskeiðin þurfa að samsvara eins viku vinnu minnst og þurfa nemendur að skila greinargerð og kynna inntak ráðstefna í málstofu með upplýsingum um inntak ráðstefna.

Þekking: Nemandinn

Þekki helstu ráðstefnur á sínu sviði innan lands og utan

Leikni: Nemandinn

Geti metið og nýtt sér ráðstefnur á sínu sviði

Hæfni: Nemandinn

Geti dregið saman helstu atrið sem fram koma á ráðstefnum og skrifað skýrslu eða blaðagrein um efnið

Námsmat: Skýrsla/blaðagrein, kynning og dagbók

Lesefni: Tilkynnt síðar

Kennsluaðferðir: Verkefni, málstofa, einstaklingsráðgjöf og umræður

Tungumál: Íslenska/enska

Sálræn þjálfun E-726-PSSP

Ár: 1

ECTS: 10

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Grunnnámskeið í íþróttasálfræði

Skipulag: 6 vikna námskeið

Lýsing:

Námskeiðið er framhaldsnámskeið í íþróttasálfræði. Kenndar verða sálfræðilegar aðferðir til þess að auka árangur íþróttamanna. Nemendum verður einnig kenndar aðferðir til þess að meta þörf einstaklinga (íþróttamanna, nemenda eða almennings) á sálfræðilegu inngripi sem hefur það að markmiði auka árangur, áhuga og vellíðan í íþróttum eða líkamsrækt. Kennt verður að hanna inngripið út frá þarfagreiningu og koma með tillögu að árangursmati.

Þekking: Nemandinn

- Þekki helstu sálfræðilegu aðferðir til að ná fram hámarksafkastagetu íþróttamanna, auka áhugahvöt og auka vellíðan

Leikni: Nemandinn

- Geti skipulagt sálræna þjálfun til að bæta líðan, áhuga og árangur iðkenda í íþróttum eða heilsurækt
- Geti metið árangur af sálrænni þjálfun

Hæfni: Nemandinn

- Verði fær um að koma með tillögu skipulagi sálrænar þjálfunar sem hefur það að markmiði að bæta árangur og/eða áhugahvöt íþróttamanna eða þeirra sem stunda hreyfingu markvisst.

Námsmat: Verkefni og/eða próf

Lesefni: Tilkynnt síðar

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræða

Tungumál: Íslenska/enska

Sjálfstætt verkefni E-719-IDEP

Ár: 2

ECTS: 5-10

Önn: Haust/Vor

Tegund námskeiðs: Val

Undanfarar: Að hafa lokið 30 einingum í meistaranámi í íþróttافرæði

Skipulag: 6- 18 vikna námskeið

Lýsing:

Nemendur vinna sjálfstætt verkefni sem getur verið einstaklingsverkefni eða hópverkefni. Hámarkstærð í hóp eru tveir. Verkefnishugmyndin getur verið hvort sem er að frumkvæði nemenda eða kennara eða samvinna þeirra á milli. Lögð er áhersla á að í hugmyndinni felist nýjung og rannsókn eða mat sem þjálfar nemandann í sjálfstæðum vinnubrögðum. Í upphafi námskeiðs þarf að skila inn lýsingu á verkefninu til tilvonandi leiðbeinandi sem þarf að vera fastur kennari við deildina og ekki hægt að hefja verkefnið fyrr en sú lýsing hefur verið samþykkt.

Þekking: Nemandinn

- Þekki til heimildavinnu og skiplag verkefna
- Þekki helstu kenningar og umræðu á því sviði sem hann/hún velur sé að fjalla um

Leikni: Nemandinn

- Að geta aflað heimilda og unnið úr þeim
- Að geta tekið rökstudda afstöðu til lausna á vandamálum, lagt til lausnir og túlkað niðurstöður
- Að geta sett fram niðurstöður á skýran hátt í skýrslu eða á annan hátt sem leiðbeinandi telur eðlilegt

Hæfni: Nemandinn

- Að hafa öðlast færni í sjálfstæðum vinnubrögðum og framsetningu á efni
- Að hafa þjálfast í fræðilegum skrifum

Námsmat: Verkefni og/eða próf

Lesefni: Valið í samráði við leiðbeinanda

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni, einstaklingsráðgjöf og umræður

Tungumál: Íslenska/enska

Sérhæfing E-715-SPEC

Ár: 1

ECTS: 5

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 20 einingum á meistarastigi í íþróttافرæði

Skipulag: 6- 12 vikna námskeið

Lýsing:

Námskeiðið felur í sér að nemendur sérhæfa sig innan íþróttافرæði og vinna sjálfstætt verkefni (um 5000 orð). Verkefnishugmyndin getur verið hvort sem er að frumkvæði nemenda eða kennara/leiðbeinanda eða samvinna þeirra á milli. Lögð er áhersla á að í hugmyndinni felist að nemandinn kynnir sér náði ákveðið svið og þjálfar nemandann í sjálfstæðum vinnubrögðum. Í upphafi námskeiðs þarf að skila inn lýsingu á því verkefni sem vinna á og þarf kennari/leiðbeinandi að samþykkja hana. Verkefnið má tengjast fyrirhuguð meistaraverkefni nemandans.

Þekking: Nemandinn

- Þekki til heimildavinnu og skiplag verkefna
- Fáir djúpa þekkingu á ákveðnu sviðið (þema) og þekki til fræðilegan bakgrunn sem og þeirri tækni sem tengist því

Leikni: Nemandinn

- Geti aflað heimilda og unnið úr þeim
- Að geta tekið rökstudda afstöðu til lausna á vandamálum, lagt til lausnir og túlkað niðurstöður
- Að geta sett fram niðurstöður á skýran hátt í skýrslu eða á annan hátt sem kennari/leiðbeinandi telur eðlilegt.

Hæfni: Nemandinn

- Að hafa öðlast færni í sjálfstæðum vinnubrögðum
- Geti skipulagt verkefni og framkvæmt það
- Að hafa þjálfast í fræðilegum skrifum á því fagsviði sem hann/hún velur

Námsmat: Verkefni og kynningar

Lesefni: Nemendur velja lesefni miðað við verkefni og í samráði við kennara/leiðbeinanda.

Kennsluaðferðir: Stuttir fyrirlestrar og einstaklingsráðgjöf

Tungumál: Íslenska/enska

Þjálfunarlífeðlisfræði og mælingar E-712-TPME

Ár: 1

ECTS: 10

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 20 einingum í meistaranámi í íþróttfræði

Skipulag: 6 vikna námskeið

Lýsing:

Þetta er framhaldsnámskeið námskeið í lífeðlisfræði og mælingum í íþróttum. Farið verður yfir helstu kerfi lífvera (orku, vöðva-, tauga-, hjarta- og æðakerfi og öndunarfæri). Fjallað verður um mismunandi mælikvarða sem notuð eru við mælingar á mismunandi atriðum s.s. „kinanthropometry“, þreki, styrk, hraða og sveigjanleika.

Þekking: Nemandinn:

- Þekki mikilvægi mismunandi kerfa lífvera
- Þekki vísinda og tæknilega grunn lífeðlisfræði og mælinga í íþróttum
- Þekki þær aðferðir sem eru mest notaðar við mælingar í íþróttum

Leikni: Nemandinn

- Geti beitt mismunandi þjálfun á frumstigi.
- Geti nýtt hæfileika kennsla aðferð við eina íþrótt

Hæfni: Nemandinn

- Geti þróað sig í stafi byggist á vísindalegri þekkingu
- Geti notað þau tæki sem eru notuð við mælingar í íþróttum
- Geti notað viðeigandi tæki til framsetningar á gögnum
- Geti komið eigin hugmyndum á framfæri

Námsmat: Verkefni, verklegar æfingar og/eða próf

Lesefni: Tilkynt síðar

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni, próf, verklegar æfingar og umræður

Tungumál: Íslenska/enska

MSc í íþróttavísindum og þjálfun.

Meistaránám í íþróttavísindum og þjálfun er ætlað leiðtogum, þjálfurum, kennurum og öðru fagfólki sem vill dýpka þekkingu sína á sviði íþróttþjálfunar, íþróttakennslu og heilsuræktar.

Nemendur öðlast skilning á mikilvægi íþróttar í forvarnarstarfi og þekkingu á hvernig hámarka megi íþróttagetu og lífsgæði með líkamlegri þjálfun á einstaklinga á öllum aldri og ólíkum getustigum.

Námið er samsett úr námskeiðum sem fjalla m.a. um íþróttarannsóknir og rannsóknaraðferðir, skipulag og hugmyndafræði þjálfunar og hvernig hámarka megi íþróttagetu með þjálfun sem byggir á forsendum lífeðlisfræði, þjálfraði, sálfræði og næringarfræði.

Uppsetning námsins:

Tveggja ára framhaldsnám, 120 ECTS einingar (fjórar annir). Námið skiptist í, 110 ECTS skyldubundið nám í íþróttavísindum og þjálfun en 5 ECTS í námskeiðum að eigin vali.

Markhópur:

Námið er sérstaklega ætlað einstaklingum sem vilja sérhæfa sig í þjálfun íþróttafólks og rannsóknum á sviði íþróttufræða. Lögð er áhersla á nýjustu viðurkenndu rannsóknar- og þjálfunaraðferðir og hagnýtingu þeirra.

Tilgangur og markmið:

Markmið námsins er að undirbúa nemendur fyrir þjálfun íþróttafólks og rannsóknum á sviði íþróttufræða.

Forkröfur:

Ætlast er til að nemendur hafi lokið grunnnámi í íþróttufræði, sjúkraþjálfun, heilsuþjálfun, líffræði eða öðrum skyldum greinum. Nemendur með annan bakgrunn gætu þurft að bæta við sig greinum eins og lífeðlisfræði, þjálfraði og líffærafræði.

Lærdómsviðmið

Markmið námsins er að undirbúa nemendur undir störf við rannsóknir og þjálfun á sviði íþróttta. Sérstök áhersla verður lögð á að undirbúa nemendur á sviði afreksþjálfunar í íþróttum og rannsóknum þeim tengdum. Námið mun auka þekkingu á lífeðlis-, þjálf-, sál-, og næringarfræði íþróttta sem og öðlast þjálfun í rannsóknum á sviði íþrótttafræða. Sérstök áhersla verður lögð á að nemendur þjálfist í að miðla þekkingu sinni með áhrifaríkum hætti. Við lok meistaraþrófs í íþróttavísindum og þjálfun skal eftirfarandi viðmiðum náð.

Þekking:

- Þekki fræðilegan grunn í meginlegrar og eigindlegrar aðferðafræði
- Þekki helstu mælingum til að meta þjálfunarástand og framvindu íþróttamanna í íþróttum
- Þekki helstu hugtökum og kenningum þjálf- og íþróttalífeðlisfræði
- Þekki áhrifaþáttum á líkamlega og andlega heilsu íþróttamanna
- Þekki þjálf- og íþróttalífeðlisfræði, bæði hvað varðar rannsóknir og störf á vettvangi
- Þekki skipulag, stjórnun og stefnumótun við þjálfun og í íþróttastarfi.
- Þekki siðfræði íþróttta
- Þekki helstu hugtökum og kenningum í íþróttanæringarfræði
- Þekki hugmyndafræði þjálfunar

Leikni / Hæfni

- Geti mælt og unnið með niðurstöður úr mælingum
- Hafi hæfni til að nýta niðurstöður mælinga við skipulagningu á íþróttþjálfun
- Hafi hæfni til að beita helstu aðferðum til að meta hreyfingu og líkamsstöðu íþróttamanna
- Geti skipulagt og framkvæmt rannsóknir á sviði íþróttta og unnið úr gögnum
- Geti haft þekkingu skipulagt þjálfun einstaklinga og liða út frá bestu þekkingu í íþrótttafræði
- Geti beitt raunþrófuðum aðferðum í íþróttþjálfun og í íþróttastarfi
- Geti komið til skila gagnreyndum upplýsingum um íþrótttafræði
- Geti tileinkað sér nýja þekkingu um þjálfun íþróttamanna og sett hana í viðeigandi samhengi
- Geti unnið með afreksmönnum í íþróttum þannig að hámarksárangur náist
- Geti brugðist við siðfræðilegum álitamálum
- Geti ráðlagt íþróttamönnum um næringu
- Geti nýtt helstu aðferðir íþróttasálfræðinnar til að auka árangur íþróttamanna

Hagnýt tölfræði E-707-APST

Ár: 1

ECTS: 10

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Aðferðafræði rannsókna E-702-REME

Skipulag: 6 vikna námskeið

Lýsing:

Í námskeiðinu læra nemendur grundvallaratriði hagnýtrar tölfræðigreiningar og munu vinna með raungögn. Rifjuð verða upp grunnhugtök í tölfræði og farið yfir greiningaraðferðir eins og lýsandi tölfræði, tíðnitöflur, krosstöflur og kí-kvaðrat próf. Eftir það er farið yfir Pearsons' s r (fylgni), t-próf, einfalda dreifigreiningu og einfalda- og fjölbreytuaðhvarfsgreiningu. Að lokum verður farið í tvíundargreiningu (logistic regression). Sérstök áhersla er lögð á að nemendur læri að vinna sjálfstætt með gögn í tölfræðiforritinu SPSS; s.s. að endurkóða breytur og setja „filter“ á gögn ásamt því að keyra marktæktarpróf. Einnig er lögð áhersla á að nemendur læri að túlka tölfræðilegar niðurstöður og svara rannsóknarspurningum.

Þekking: Nemandinn

- Hafi þekkingu á grunnhugtökum í tölfræði og helstu greiningaraðferðum tölfræðinnar
- Þekki tölfræðiforrit (SPSS)
- Hefir þekkingu til að vinna sjálfstætt með tölfræðileg gögn í rannsóknum og verkefnum

Leikni: Nemandinn

- Geta vinna sjálfstætt með tölfræðileg gögn í rannsóknum og verkefnum
- Geta notað tölfræðiforrit (SPSS) til gagnagreiningar og gagnavinnu
- Geta nýtt tölfræðileg gögn til að svara rannsóknarspurningum með tilgátuprófunum

Hæfni: Nemandinn

- Hafi nægan skilning á tölfræðilegri gagnagreiningu til að lesa og meta vísindagreinar með gagnrýnum augum
- Sé fær um að meta hvaða tölfræðiaðferðir henta ólíkum gagnasöfnum

Námsmat: Verkefni og/eða próf

Lesefni: Tilkynnt síðar

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræður

Tungumál: Íslenska/enska

Hugmyndafræði og skipulag þjálfunar E-716-PTTR

Ár: 2

ECTS: 10

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 20 einingu í meistaranámi í íþróttfræði

Skipulag: 6 vikna námskeið

Lýsing:

Námskeiðið er framhaldsnámskeið í þjálffræði. Fjallað verður um hvernig ber að haga skipulagi þjálfunar til að hámarka árangur íþróttamanna. Farið verður í umfjöllun um þjálffræðilega hugmyndafræði og stefnumótun í þjálfun.

Námsmarkmið:

Að námskeiði loknu ættu nemendur að:

- hafa aukið, • hafa öðlast dýpri skilning á hugmyndafræði, skipulagi og stefnumótun í íþróttþjálfun.

Þekking: Nemandinn

- Þekki þjálffræðilega hugmyndafræði og stefnumótun í þjálfun
- Þekki þær lífeðlisfræðilegu kröfur sem tiltekna íþróttgreinar gera til iðkenda sinna

Leikni: Nemandinn

- Geti skipulagt þjálfun sem hefur jákvæð áhrif á frammistöðu hópa og einstaklinga út frá meginreglum þjálffræðinnar

Hæfni: Nemandinn

- Viti hvernig á að mæla og prófa íþróttamenn hvenær í skipulagi og hvernig á að nýta það í þjálfun
- Geta kynnt sér og tekið saman fræðilega grunn fyrir ákveðna íþrótt

Námsmat: Verkefni og/eða próf

Lesefni: Tilkynt síðar

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræður

Tungumál: Íslenska/enska

Íþróttþjálfun og umhverfisþættir í þjálfun E-713-ENVI

Ár: 2

ECTS: 10

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 20 einingu í meistaranámi í íþróttafraði

Skipulag: 6 vikna námskeið

Lýsing:

Að þekkja íþróttþjálfun og hvernig henni skal háttáð á fyrstu stigum þjálfaraferilsins. Til umræðu verður hlutverk þjálfara sem stjórnanda innan íþróttafélaga ásamt þeim siðferðilegu álitaeftum er varða þjálfara. Fjallað verður um siðareglur og tengsl íþróttavíð samfélagði.

Þekking: Nemandinn

- Þekki helstu kenningar og uppbyggingu þjálfunar,
- Þekki til siðareglna í íþróttum
- Þekki til hæfileikaskimunar, í íþróttum

Leikni: Nemandinn

- Geti yfirfært þekkingu á lífeðlisfræði í þjálfun íþróttavíð hreyfingu
- Þekki algengustu aðferðir víð mælingar

Hæfni: Nemandinn

- Hafi tileinkað sér sjálfstæð vinnubrögð víð öflun vísindalegrar þekkingar
- Hafi hæfni til að vinna með forrit á borð víð (word, excel, power point...) víð þjálfun
- Geta tekið saman, túlkað og beitt nýjum aðferðum og áherslum í íþróttavíð vísindum.
- Hæfni til að kynna eigin hugmyndir um íþróttavíð þjálfun og vísindi, rætt þær og borið saman í samskiptum víð aðra.

Námsmat: Verkefni og/eða próf

Lesefti: Tilkynt síðar

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræður

Tungumál: Íslenska/enska

Meistararitgerð E-899–THES

Ár: 2

ECTS: 20-45

Önn: Vor/haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 60 einingum meistarastigi í íþróttافرæði

Skipulag: 15 vikna námskeið

Lýsing:

Í námskeiðinu fá nemendur tækifæri til að kynnst rannsóknum á sínu sérsviði og vinna í nánú samstarfi við fræðimenn skólans. Lögð er áhersla á að nemandi kynnist og noti viðurkenndar aðferðir við rannsóknarvinnu og öðlist fræðilegan grunn til frekari rannsóknarstarfa. Mikilvægt er að nemendur þjálfist í vísindalegum skrifum. Nemendur gera rannsóknaráætlun sem þarf að liggja fyrir í upphafi námskeiðs og unnið verður eftir þeirri áætlun. (MSc nemar gera 45 eininga ritgerð en MEd nemar 20).

Þekking: Nemandinn

- Hefi öðlast djúpa þekkingu á því viðfangsefni sem hann velur sér og þeim rannsóknaraðferðum sem hann notar í sínu verkefni
- Þekki þau leyfi sem til þarf við rannsóknir í íþróttافرæði

Leikni: Nemandinn

- Geti unnið sjálfstætt að vísindalegri vinnu
- Geti gert rannsóknaráætlun og unnið eftir henni

Hæfni: Nemandinn

- Geti skipuleggja rannsókn og framkvæma hana, •
- Geti unnið úr gögnum á viðeigandi hátt
- Geti sett fram niðurstöður á viðeigandi hátt
- Geri stundað vísindaleg skrif

Námsmat: Kynningar á önninni og vörn á ritgerð í lok annar

Lesefni: Í samráði við leiðbeinanda

Kennsluaðferðir: Málstofur, kynningar og sjálfstæð vinna nemenda undir leiðsögn leiðbeinanda

Tungumál: Íslenska/enska

Næring í íþróttum**E-714-NUTR****Ár:** 1**ECTS:** 5**Önn:** Vor**Tegund námskeiðs:** Skylda**Undanfarar:** Að hafa lokið 20 einingu í meistaranámi í íþróttafraeði**Skipulag:** 6 vikna námskeið**Lýsing:**

Námskeiðið fjallar um næringu og endurheimt í íþróttþjálfun. Fjallað verður um samsetningu fæðunnar og endurheimtaraðferðir með tilliti til aldurs, aðstæðna, mismunandi íþróttgreina og þjálfunartímabila. Fjallað verður um nýjustu rannsóknir á sviði næringar og endurheimtar í íþróttum.

Þekking: Nemandinn

- Þekki á mikilvægi næringar í íþróttþjálfun og áhrifum hennar á árangur í íþróttum
- Þekki á samverkandi áhrifum næringar og endurheimtar í íþróttþjálfun
- Þekki helstu rannsóknum á sviði næringar og endurheimtar í íþróttum
- Hafi öðlast hagnýta þekkingu sem nýtist í þjálfun íþróttamanna

Leikni: Nemandinn

- Getið metið hvaða mataræði hentar við íþróttþjálfun miðað við markmið hverju sinni

Hæfni: Nemandinn

- Geti gert áætlun um mataræði miðað við mismunandi markmið hverju sinni.
- Geti nýtt og metið niðurstöðu rannsókna tengdum næringu íþróttamanna

Námsmat: Verkefni og verklegt próf**Lesefni:** Tilkynt síðar**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræða**Tungumál:** Íslenska/enska

Rannsóknir í íþróttufræðum E-706-RANN

Ár: 1

ECTS: 10

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Engir

Skipulag: 6 vikna námskeið

Lýsing

Í námskeiðinu er farið yfir lykilatriði rannsókna í íþróttum og heilsu. Fjallað um vísindaheimspeki og sjónarhorn og hvernig fjöldamargar vísindagreinar koma að þekkingarsköpun með rannsóknum á kennslu, heilsu og heilbrigði. Fjallað er um ýmis rannsóknarsnið og kostir þeirra og gallar teknir til skoðunar. Aðferðafræði eigindlegra og meginlegra rannsókna er skoðuð og hvernig svara má ólíkum rannsóknarspurningum með þessum nálgunum.

Þekking (miðlun). Nemandinn:

- Hafa öðlast skilning á ólíkum aðferðum rannsókna
- Þekki lykilatriði rannsókna í íþróttum og heilsu
- Þekki til ólíkra rannsóknasniða og aðferðafræði eigindlegra og meginlegra rannsókna
- Þekki hvaða leyfi þarf til rannsókna

Leikni (þjálfun). Nemandinn:

- Geti metið hvaða rannsóknarsnið henti ólíkum rannsóknarmarkmiðum
- Geti dregið ályktanir um kosti og galla ólíkra aðferða og mælinga
- Geti valið úrtak og mælibreytur sem henta ólíkum rannsóknum
- Geti metið rannsóknargreinar út frá eigin starfi

Hæfni (sköpun). Nemandinn:

- Geti hannað og skipulagt gagnaöflun með tiltekna aðferðir í huga
- Geti gert rannsóknaráætlun og framkvæmt gagnsöfnun
- Geti nýtt sér niðurstöður rannsókna í sínu starfi

Námsmat: Verkefni og/eða próf

Lesefni: Tilkynt síðar

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræður

Tungumál: Íslenska/enska

Sálræn þjálfun E-726-PSSP

Ár: 1

ECTS: 10

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Grunnnámskeið í íþróttasálfræði

Skipulag: 6 vikna námskeið

Lýsing:

Námskeiðið er framhaldsnámskeið í íþróttasálfræði. Kenndar verða sálfræðilegar aðferðir til þess að auka árangur íþróttamanna. Nemendum verður einnig kenndar aðferðir til þess að meta þörf einstaklinga (íþróttamanna, nemenda eða almennings) á sálfræðilegu inngripi sem hefur það að markmiði auka árangur, áhuga og vellíðan í íþróttum eða líkamsrækt. Kennt verður að hanna inngripid út frá þarfagreiningu og koma með tillögu að árangursmati.

Þekking: Nemandinn

- Þekki helstu sálfræðilegu aðferðir til að ná fram hámarksafkastagetu íþróttamanna, auka áhugahvöt og auka vellíðan

Leikni: Nemandinn

- Geti skipulagt sálræna þjálfun til að bæta líðan, áhuga og árangur iðkenda í íþróttum eða heilsurækt
- Geti metið árangur af sálrænni þjálfun

Hæfni: Nemandinn

- Verði fær um að koma með tillögu skipulagi sálrænar þjálfunar sem hefur það að markmiði að bæta árangur og/eða áhugahvöt íþróttamanna eða þeirra sem stunda hreyfingu markvisst.

Námsmat: Verkefni og/eða próf

Lesefni: Tilkynnt síðar

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræða

Tungumál: Íslenska/enska

Frammistöðugreining í íþróttum E-720-PERF

Ár: 2

ECTS: 10

Önn: Haust

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Enginn

Skipulag: 6 vikna námskeið

Lýsing: Áfanginn er framhaldsnámskeið í frammistöðu- og leikgreiningu í íþróttum. Í honum kynnst nemendur aðferðum við greiningu á tækni, taktísk og skilvirkni í íþróttum.

Þekking: Nemandinn

- Að nemandinn kynnst vísindalegum aðferðum við greiningu á tækni, taktík og skilvirkni í íþróttum.

Leikni: Nemandinn

- Geti byggt upp matsblað fyrir ákveðna íþrótt
- Geti útbúið drög að frammistöðugreiningu í ákveðinni íþrótt

Hæfni: Nemandinn

- Hafi tileinkað sér sjálfstæð vinnubrögð við öflun vísindalegrar þekkingar
- Geti unnið með forrit á borð við excel, word, og powerpoint, í tengslum við íþróttapjálfun
- Geta tekið saman, túlkað og beitt nýjum aðferðum og áherslum í íþróttufræði vísindum.
- Hafi hæfni til að kynna eigin hugmyndir um íþróttapjálfun og vísindi, rætt þær og borið saman í samskiptum við aðra.

Námsmat: Verkefni og/eða próf

Lesefni: Tilkynnt síðar

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni, próf og umræður

Tungumál: Íslenska/enska

Sjálfstætt verkefni E-718-IDEP

Ár: 2

ECTS: 5-10

Önn: Haust/Vor

Tegund námskeiðs: Val

Undanfarar: Að hafa lokið 20 einingum í meistaranámi í íþróttافرæði

Skipulag: 6- 18 vikna námskeið

Lýsing:

Nemendur vinna sjálfstætt verkefni að einstaklingsverkefni til að undirbúa lokaverkefni sitt. Verkefnishugmyndin getur verið hvort sem er að frumkvæði nemenda eða kennara eða samvinna þeirra á milli. Lögð er áhersla á að í hugmyndinni felist nýjung og rannsókn eða mat sem þjálfar nemandann í sjálfstæðum vinnubrögðum. Í upphafi námskeiðs þarf að skila inn lýsingu á verkefninu til tilvonandi leiðbeinandi sem þarf að vera fastur kennari við deildina og ekki hægt að hefja verkefnið fyrr en sú lýsing hefur verið samþykkt.

Þekking: Nemandinn

- Þekki til heimildavinnu og skiplag verkefna
- Þekki helstu kenningar og umræðu á því sviði sem hann/hún velur sé að fjalla um

Leikni: Nemandinn

- Að geta aflað heimilda og unnið úr þeim
- Að geta tekið rökstudda afstöðu til lausna á vandamálum, lagt til lausnir og túlkað niðurstöður
- Að geta sett fram niðurstöður á skýran hátt í skýrslu eða á annan hátt sem leiðbeinandi telur eðlilegt

Hæfni: Nemandinn

- Að hafa öðlast færni í sjálfstæðum vinnubrögðum og framsetningu á efni
- Að hafa þjálfast í fræðilegum skrifum

Námsmat: Verkefni og/eða próf

Lesefni: Valið í samráði við leiðbeinanda

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni, einstaklingsráðgjöf og umræður

Tungumál: Íslenska/enska

Sérhæfing E-715-SPEC

Ár: 1

ECTS: 5

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 20 einingum á meistarastigi í íþróttافرæði

Skipulag: 6- 12 vikna námskeið

Lýsing:

Námskeiðið felur í sér að nemendur sérhæfa sig innan íþróttافرæði og vinna sjálfstætt verkefni (um 5000 orð). Verkefnishugmyndin getur verið hvort sem er að frumkvæði nemenda eða kennara/leiðbeinanda eða samvinna þeirra á milli. Lögð er áhersla á að í hugmyndinni felist að nemandinn kynnir sér náði ákveðið svið og þjálfar nemandann í sjálfstæðum vinnubrögðum. Í upphafi námskeiðs þarf að skila inn lýsingu á því verkefni sem vinna á og þarf kennari/leiðbeinandi að samþykkja hana. Verkefnið má tengjast fyrirhuguð meistaraverkefni nemandans.

Þekking: Nemandinn

- Þekki til heimildavinnu og skiplag verkefna
- Fáir djúpa þekkingu á ákveðnu sviðið (þema) og þekki til fræðilegan bakgrunns sem og þeirri tækni sem tengist því

Leikni: Nemandinn

- Geti aflað heimilda og unnið úr þeim
- Að geta tekið rökstudda afstöðu til lausna á vandamálum, lagt til lausnir og túlkað niðurstöður
- Að geta sett fram niðurstöður á skýran hátt í skýrslu eða á annan hátt sem kennari/leiðbeinandi telur eðlilegt.

Hæfni: Nemandinn

- Að hafa öðlast færni í sjálfstæðum vinnubrögðum
- Geti skipulagt verkefni og framkvæmt það
- Að hafa þjálfast í fræðilegum skrifum á því fagsviði sem hann/hún velur

Námsmat: Verkefni og kynningar

Leseefni: Nemendur velja lesefni miðað við verkefni og í samráði við kennara/leiðbeinanda.

Kennsluaðferðir: Stuttir fyrirlestrar og einstaklingsráðgjöf

Tungumál: Íslenska/enska

Þjálfunarlífeðlisfræði og mælingar E-712-TPME

Ár: 1

ECTS: 10

Önn: Vor

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Að hafa lokið 20 einingum í meistaranámi í íþróttfræði

Skipulag: 6 vikna námskeið

Lýsing:

Þetta er framhaldsnámskeið námskeið í lífeðlisfræði og mælingum í íþróttum. Farið verður yfir helstu kerfi lífvera (orku, vöðva-, tauga-, hjarta- og æðakerfi og öndunarfæri). Fjallað verður um mismunandi mælikvarða sem notuð eru við mælingar á mismunandi atriðum s.s. „kinanthropometry“, þreki, styrk, hraða og sveigjanleika.

Þekking: Nemandinn:

- Þekki mikilvægi mismunandi kerfa lífvera
- Þekki vísinda og tæknilega grunn lífeðlisfræði og mælinga í íþróttum
- Þekki þær aðferðir sem eru mest notaðar við mælingar í íþróttum

Leikni: Nemandinn

- Geti beitt mismunandi þjálfun á frumstigi.
- Geti nýtt hæfileika kennsla aðferð við eina íþrótt

Hæfni: Nemandinn

- Geti þróað sig í stafi byggist á vísindalegri þekkingu
- Geti notað þau tæki sem eru notuð við mælingar í íþróttum
- Getið notað viðeigandi tæki til framsetningar á gögnum (word, excel, power point, SPSS...)
- Geti komið eigin hugmyndum á framfæri

Námsmat: Verkefni, verklegar æfingar og/eða próf

Lesefni: Tilkynnt síðar

Kennsluáðferðir: Fyrirlestrar, verkefni, próf, verklegar æfingar og umræður

Tungumál: Íslenska/enska