

HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK

Kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

BSc í íþróttافرæði

Kennsluskrá 2010-2011

HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK

Menntavegur 1

101 Reykjavík

Sími: 599 6200

Símbréf: 599 6201

Netfang: ru@ru.is

Veffang: www.hr.is

Umbrot og prentun Svansprent

Reykjavík, febrúar 2010

EFNISYFIRLIT

Kennarar og starfsfólk kennslufræði- og lýðheilsudeildar	5
Kennarar íþróttufræðisviðs	8
Markmið og hlutverk kennslufræði- og lýðheilsudeildar	12
BSc í íþróttufræði	13
Náms- og framvindureglur	13
Prófgráður og forkröfur	13
Uppbygging náms	14
Kennsluhættir	14
Námsframvinda	14
Námshlé	15
Endurinnritun	15
Undanþágur	15
Forkröfur fyrir námskeið	15
Námsmat	16
Skipulag náms og stundatafla	16
Lokaritgerð	16
Mat á fyrra námi	16
Skipulag náms	18
1. ár – Haustönn	20
Hagnýt kennslufræði kennara, þjálfara og leiðtoga	20
Íþróttir: Handknattleikur	20
Heimur íþróttar: Inngangur að íþróttufræðum	21
Íþróttir: Knattspyrna	22
Líffærafræði	22
Vinnulag í háskólanámi	23
Málstofa	23
Mentor-verkefni: Vinátta í kerfinu	24
1. ár – Vorönn	26
Íþróttir: Sund I	26
Íþróttir: Valdar greinar	26
Lífeðlisfræði	27
Líkams- og heilsurækt	27
Sérkennsla, raddbeiting og framkoma	28
2. ár – Haustönn	30
Hreyfiþroski og nám barna og unglunga	30
Íþróttir: Frjálsar íþróttir	30
Íþróttir: Sund II, skyndihjálpar og björgun	31
Kennslufræði II, námskenningar	31
Næring og heilsa	32

2. ár – Vorönn	34
Íþróttir: Fimleikar/leikfimi og valdar greinar	34
Hreyfingafræði	34
Íþróttir: Körfubolti	35
Verknám I, grunnskólar	35
Þjálffræði	36
3. ár – Haustönn	37
Aðferðafræði, rannsóknir og mælingar	37
Einkaþjálfun	37
Fjárhagsstjórnun	38
Íþróttasálfræði	39
Sérhæfð heilsuþjálfun	39
Sérhæfð íþróttþjálfun	40
Verknám II	40
3. ár – Vorönn	42
Afreksþjálfun	42
Heilsuþjálfun almennings	42
Íþróttameiðsl, forvarnir og endurhæfing	43
Lokaverkefni	43
Stjórnun í íþróttum	44

KENNARAR OG STARFSFÓLK KENNSLUFRÆÐI- OG LÝÐHEILSUDEILDAR

Deildarforseti

Þorlákur Karlsson, PhD 599-6420 thorlakur@ru.is

Sviðstjórar

Álfgeir L. Kristjánsson, PhD-cand, lektor (leyfi 2010/2011) 599-6217 alfgeir@ru.is
 Ásrún Matthíasdóttir, PhD-cand, lektor 599-6272 asrun@ru.is
 Þórdís Lilja Gísladóttir, PhD-cand, lektor 599-6327 thordisg@ru.is

Skrifstofa kennslufræði- og lýðheilsudeildar

Ingibjörg Sveinsdóttir, skrifstofustjóri 599-6338 inga@ru.is
 Sjöfn Sigurðardóttir, deildarfulltrúi 599-6330 sjofns@ru.is

Fastir kennarar

Ásgeir Rúnar Helgason, PhD, dósent 599-6200 asgeirr@ru.is
 Birna Baldursdóttir, PhD-cand, aðjúnkt 599-6536 birnabaldurs@ru.is
 Bryndís B. Ásgeirsdóttir, PhD-cand, lektor 599-6432 bryndis@ru.is
 Chien Tai Shill, PhD-cand, aðjúnkt 599-6424 ctshill@ru.is
 Erlingur Birgir Richardsson, fastráðinn stundakennari 599-6200 erlingurb@ru.is
 Geir Gunnlaugsson, PhD, prófessor 599-6367 gg@ru.is
 Gísli H. Guðjónsson, PhD, rannsóknarprófessor 599-6200 ghg@ru.is
 Heiðdís Valdimarsdóttir, PhD, prófessor 599-6556 heiddisb@ru.is
 Hermundur Sigmundsson, PhD, prófessor 599-6200 hermundurs@ru.is
 Inga Dóra Sigfúsdóttir, PhD, prófessor 599-6200 ingadora@ru.is
 Jack James, PhD, gestaprófessor 599-6449 jack@ru.is
 Jón Friðrik Sigurðsson, PhD, rannsóknarprófessor 599-6200 jonf@ru.is
 Kristján Halldórsson, aðjúnkt, 599-6553 kristjanha@ru.is
 Margrét Lilja Guðmundsdóttir, aðjúnkt 599-6328 margretlilja@ru.is
 Pétur Sigurðsson, PhD-cand, aðjúnkt 599-6343 peturs@ru.is
 Willum Þór Þórsson, aðjúnkt 599-6537 willum@ru.is
 Þráinn Hafsteinsson, aðjúnkt 599-6200 thrainnh@ru.is

Stundakennarar

Aðalsteinn Leifsson al@ru.is
 Anna Kristín Newton annakn@ru.is
 Ása G. Ásgeirsdóttir asaa@ru.is
 Björg Jóna Birgisdóttir bjorg@ru.is
 Brian Daniel Marshall marshall@ru.is
 Carola Frank Moreno, PhD carola@ru.is
 Dögg Pálsdóttir dogg@ru.is
 Elín Díanna Gunnarsdóttir, PhD edg@unak.is

Elís Pór Rafnsson	elisthr@ru.is
Guðbjörg Daniëlsdóttir	gudbjorgdan@ru.is
Guðbjörg Finnsdóttir	gudbjorgsf@ru.is
Rúnar Helgi Andrason, PhD	runarandra@ru.is
Hafrún Kristjánsdóttir	hafrunk@ru.is
Hallgrímur Arnalds	hallgrimur@ru.is
Hanna Katrín Friðriksson	hannakatrin@ru.is
Héðinn Unnsteinsson	hedinn@ru.is
Ingi Pór Einarsson	ingithore@ru.is
Ingveldur Ýr Jónsdóttir	ingvelduryj@ru.is
Jón Hreinsson	jonhr@nmi.is
Kamilla Rún Jóhannsdóttir, PhD	kamilla@ru.is
Karl Ægir Karlsson, PhD	karlk@ru.is
Kristinn R. Þórisson, PhD	thorisson@ru.is
Kristján Oddsson	kristjanodd@ru.is
Leifur Geir Hafsteinsson, PhD	lgh@ru.is
Ólafur Gunnar Sæmundsson	olafursaem@ru.is
Rósa Gunnarsdóttir, PhD	rosag@ru.is
Rúnar Helgi Andrason, PhD	runarandra@ru.is
Sigurður P. Ingimundarson	sing@ru.is
Sigurður Rúnar Sæmundsson, PhD	sigurdurrs03@ru.is
Sveinbjörn Kristjánsson, PhD	sveinbjornk@ru.is
Pór Clausen	thorc@ru.is
Pröstur Hrafnsson	throsturh@ru.is

Gestaprófessorar

Dahlia Remler, PhD
Donne Lynne, PhD
John Allegrante, PhD
Juan Serrano
Katherine Garrett, PhD
Ken Ong, MD
Kent Seltman, PhD
Lars Edgren, PhD
Michael O'Connor, EdD
Michael Sparer, PhD
Paul Thurman
Robert S. Chaloner
Sherry Glied, PhD
Thomas D'Aunno, PhD
William D. Figg, PhD

Rannsóknir og greining

Jón Sigfússon, framkvæmdastjóri,
Hrefna Pálsdóttir

599-6431

jons@ru.is

599-6200

hrefnap@ru.is

Stofnun um fjármálalæsi

Breki Karlsson, forstöðumaður

599-6540

brekik@ru.is

KENNARAR ÍPRÓTTAFRÆDISVIÐS

Pórdís Lilja Gísladóttir, íþróttfræðingur

PhD-cand í Physical Fitness & Motor Competence, Norwegian University of Science and Technology

MA í mennta- og menningarstjórnun, Háskólinn á Bifröst, 2007

BSc í íþrótt og heilsufræði, University of Alabama, USA, 1985

Lektor við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

Sérsvið: Íþróttir og heilsa, stjórnun og kennslufræði íþróttá

Margrét Lilja Guðmundsdóttir, félagsfræðingur

MA í félagsfræði, Háskóli Íslands, 2004

BA í félagsfræði, Háskóli Íslands, 1999

Aðjúntk við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

Sérsvið: Aðferðafræði rannsókna, barna- og unglingarannsóknir

Pétur Sigurðsson, íþróttfræðingur

PhD-cand í biomechanics (lífaflfræði), University of Georgia

BSc í íþróttfræði, BGSU, USA, 1997

Aðjúntk við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

Sérsvið: Lífaflfræði (hreyfi- og kraftgreining mannlíkamanns)

Práinn Hafsteinsson, íþróttfræðingur

MSc-nemi í íþrótt- og heilsufræði, Háskóli Íslands

BSc í íþrótt og heilsufræði, University of Alabama, USA, 1985

Aðjúntk við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

Sérsvið: Þjálfpræði og frjálsíþróttir

Erlingur Birgir Richardsson, íþróttfræðingur

MSc í íþrótt- og heilsufræði, Háskóli Íslands, 2010

BSc í íþrótt- og heilsufræði, KHÍ 2003

Fastráðinn stundakennari við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

Sérsvið: Líkams- og heilsurækt og handknattleikur

Kristján Halldórsson, íþróttakennari

Íþróttakennari, Íþróttakennaraskóla Íslands, 1982

Fastráðinn stundakennari við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

Sérsvið: Handknattleikur

Willum Þór Þórsson, rekstrarhagfræðingur

Cand.merc. í rekstrarhagfræði, Copenhagen Business School CBS, 1996
Kennsluréttindi, Háskóli Íslands, 2002
Cand.oceon. í viðskiptafræði, Háskóli Íslands, 1988
Aðjúnkt við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR
Sérsvið: Stjórnun og stefnumótun, knattspyrna

Hermundur Sigmundsson, PhD, íþróttfræðingur

PhD, Norwegian University of Science and Technology NTNU, 1998
MEd í íþróttfræði, Levanger University College, 1992
Íþróttakennari, Íþróttakennaraskóli Íslands, 1988
Prófessor við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR
Sérsvið: Hreyfiproski

Carola Frank Moreno, PhD, íþróttfræðingur

PhD í Motor Behavior/Health and Human Performance, Auburn University, USA, 2001
MSc í sérkennslu (Adapted Physical Education), Auburn University at Montgomery, USA, 1996
BSc í íþróttfræði, Auburn University at Montgomery, USA 1993
Stundakennari við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR
Sérsvið: Hreyfiproski og sérkennsla í íþróttum.

Elís Þór Rafnsson, sjúkraþjálfari og íþróttakennari

MSc-nemi í íþrótt- og heilsufræði, Háskóli Íslands
BSc í sjúkraþjálfun, Háskóli Íslands, 1997
Íþróttakennari, Íþróttakennaraskóla Íslands, 1992
Stundakennari við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR
Sérsvið: Endurhæfing og forvarnir íþróttamanna

Ólafur Gunnar Sæmundsson, næringarfræðingur

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

Hafrún Kristjánsdóttir, sálfræðingur

Cand. psych., Háskóli Íslands, 2003
BA í sálfræði, Háskóli Íslands, 2005
Stundakennari við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR
Sérsvið: Íþróttasálfræði

Rúnar Helgi Andrason, sálfræðingur

Sérfræðiviðurkenning í klínískri sálfræði, 2004

Psy.D., Rutgers University, New Jersey, 1999

Psy.M., Rutgers University, New Jersey, 1997

BA í sálfræði, Háskóli Íslands, 1993

Stundakennari við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

Sérsvið: Klínísk sálfræði og íþróttasálfræði

Pröstur Hrafnsson, íþróttakennari

Íþróttakennari, Íþróttakennaraskóla Íslands, 1996

Stundakennari við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

Sérsvið: Fimleikar

Sigurður Ingimundarson, íþróttufræðingur

BEEd, Kennaraháskóli Íslands, 1995

Stundakennari við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

Sérsvið: Körfuknattleikur

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 kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

Sérsvið: Raddbeiting og raddþjálfun

Guðbjörg Sigríður Finnsdóttir, íþróttakennari.

Íþróttakennari, Íþróttakennaraskóli Íslands, 1989.

Stundakennari við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

Sérsvið: Einkapjálfun

Ingi Þór Einarsson, íþróttufræðingur.

MSc í íþrótt- og heilsufræði, Kennaraháskóli Íslands, 2008

BSc í íþrótt- og heilsufræði, Kennaraháskóli Íslands, 2005

Stundakennari við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

Sérsvið: Sund og íþróttir fatlaðra

Brian Daniel Marshall, lýðheilsufræðingur

MEd í lýðheilsufræði, Háskólinn í Reykjavík, 2007

BA í félagsfræði, Coventry University, 1994

Stundakennari við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

Sérsvið: Sund

Birna Baldursdóttir, Lýðheilsufræðingur.

PhD-cand, Norræni lýðheilsuháskólinn í Gautaborg í samstarfi við KLD

MPH í lýðheilsufræðum, Háskólinn í Reykjavík, 2007

Kennsluréttindi í náttúruvísindum á framhaldsskólastigi, Kennaraháskóli Íslands, 2000

MSc í náttúruvísindum, The Royal Veterinary and Agricultural University, Denmark, 1991

BSc í náttúruvísindum, The Royal Veterinary and Agricultural University, Denmark 1989

Stundakennari við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

Sérsvið: Lýðheilsa

Kristján Oddsson, læknir

Diplómapróf í viðskiptafræði, Heriot-Watt University, Graduate School of Business, Edinburgh Business School, Scotland, UK, 2005

MPH í lýðheilsufræðum, Háskólinn í Tromsø, Noregi, 1999

MHA í heilbrigðisstjórnun, University of Minnesota, Minneapolis, USA, 1997

Embættispróf í læknisfræði, Læknadeild Háskóla Íslands, 1989

Stundakennari við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

Sérsvið: Líffærafræði og lýðheilsa

BSc í íþróttfræði

Á íþróttfræðisviði er boðið upp á námsgráðuna BSc í íþróttfræði. 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. Markmið kennslu í íþróttfræði í HR er að undirbúa verðandi íþróttfræðinga sem best undir störf á fjölmörgum sviðum íþróttar, líkams- og heilsuræktar, hvort sem er í almennings- eða afreksíþróttum. BSc-námið í íþróttfræði er jafnframt undirbúningur fyrir framhaldsnám.

Í náminu er lögð áhersla á tengsl við samfélagið og atvinnulífið. Kennarar sviðsins standa framarlega á alþjóðavettvangi á fagsviðum sínum og lögð er áhersla á að rannsóknir þeirra styrki kennsluna þar sem það á við.

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

Reglur um BSc nám í íþróttافرæði við Kennslufræði- og lýðheilsudeild HR

1. Prófgráður og forkröfur

Íþróttافرæði við kennslufræði- og lýðheilsudeild Háskólans í Reykjavík veitir prófgráðuna BSc í íþróttافرæði. Gráðan er veitt að loknu 180 ECTS (90 eininga) námi við deildina með fullnægjandi árangri.

Hlutverk námsins er:

- Að búa nemendur undir kennslu og þjálfun í íþróttum og æskulýðs- og félagsstörfum hjá ungmenna- og íþróttafélögum, stofnunum, sveitarfélögum og heilsuræktarstöðvum.
- Að búa nemendur undir þjálfun hópa með ólíkar þarfir.
- Að búa nemendur undir kennslustörf í íþróttum í skólum landsins og að búa nemendur undir frekara nám.

Umsækjandi um BSc í íþróttافرæði við kennslufræði- og lýðheilsudeild 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. Nemandi skal vera heilbrigður og vel hæfur til íþróttaiðkana (deildin kann að krefjast heilbrigðisvottorðs). Inntökupróf er haldið í íþróttافرæði í byrjun júní ár hvert.

2. Uppbygging náms

Fyrsta og annað ár (annir 1-4):

120 ECTS (60 einingar) í kjarna sem allir nemendur taka:

- 60 ECTS (30 einingar) í uppeldis- og kennslufræðum
- 60 ECTS (30 einingar) í almennum íþróttakennslufræðum

Þriðja ár (annir 5-6):

36 ECTS (18 einingar) í kjarna

- Verknám
- Íþróttافرæði
- Lokaverkefni

24 ECTS (12 einingar) í vali

- Áhersla á íþróttþjálfun eða
- Áhersla á heilsuþjálfun
- Valnámskeið

Hámarksfjöldi eininga

Nemandi getur skráð sig í 36 ECTS (18 einingar) að hámarki. Ef nemandi óskar þess að vera í fleiri en 36 ECTS (18 einingum) þarf viðkomandi að sækja um leyfi til kennslufræði- og lýðheilsudeildar.

3. Kennsluhættir

Námstíminn er þriggja ára staðarnám og tekur skipulag námsins mið af aðalnámskrá fyrir grunn- og framhaldsskóla landsins. Nemendur stunda bóklegt og verklegt nám. Ef vandkvæði eru á kennslu í námskeiði vegna ófyrirséðra atvika getur deildarforseti ákveðið að viðkomandi grein skuli ekki kennd eða fyrirkomulagi kennslu breytt. Þannigerunámskeiðslýsingar og stundaskrár birtar með fyrirvara um síðari breytingar. Boðið er upp á tvö valsvið á þriðja ári með fyrirvara um næga þátttöku á hvoru sviði.

Námskeið eru í umsjón fastra kennara deildarinnar eftir ákvörðun sviðsstjóra/deildarforseta. Heimilt er þó sviðsstjóra/deildarforseta að fela stundakennurum umsjón námskeiða ef fastir kennarar anna ekki umsjón með þeim. Námskeið byggjast upp á almennum fyrirlestrum, umræðutímum, vettvangsnámi og verkefnum eftir ákvörðun umsjónarkennara hverju sinni.

Nemendur fara í útivistarferðir, heimsóknir og skoðunarferðir til skóla, heilbrigðisstofnana og íþróttasamtaka. Stutt námskeið og fyrirlestrar verða í boði fyrir nemendur undir heitinu málstofur.

Nemendur hljóta verklega færni hjá stofnunum og fyrirtækjum.

Á þriðja námsári hafa nemendur kost á valnámskeiðum og sérhæfingu á sviði íþróttá í góðum tengslum við samfélag og atvinnulíf.

4. Námsframvinda

BSc í íþróttfræði er 180 ECTS (90 eininga) nám og skiptist það á þrjú ár (fyrsta, annað og þriðja). Almenn er gert ráð fyrir því að nemendur ljúki 30 ECTS (15 einingum) á önn eða 60 ECTS (30 einingum) á ári, miðað við eðlilega námsframvindu.

Einkunnir eru gefnar í tölum frá 0 til 10. 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 námskeið, bæði bókleg og verkleg. Nemandi sem ekki stenst þær mætingarkröfur hefur fyrirgert rétti sínum til próftöku í viðkomandi námskeiði. Ekki er tekið við vottorðum vegna veikinda. Keppnisleyfi eru ekki veitt nema vegna ferða á vegum landsliða Íslands í íþróttum og Evrópukeppni félagsliða. Sækja verður um leyfi fyrirfram. Veikindi og aðrar fjarvistir verða að rúmast innan 20% frávíka frá 100% mætingu.

Íþróttafögin skiptast í verklegan og bóklegan hluta. Samanlögð einkunn í verklegum og bóklegum hluta er lokaeinkunn í námskeiði. Nemendur þurfa að ná lágmarks-einkunn 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 a.m.k. 48 ECTS (24 einingum) af námsefni fyrsta árs, með meðaleinkunn 6 eða hærra. Til að hefja nám á þriðja ári þarf nemandi að hafa lokið a.m.k. 96 ECTS (48 einingum) á fyrsta og öðru námsári, með meðaleinkunn 6 eða hærra. Nemandi skal hafa lokið a.m.k. 90 ECTS (45 einingum) í síðasta lagi tveimur árum eftir síðustu innritun á fyrsta námsár. Nemandi skal hafa lokið a.m.k. 126 ECTS (63 einingum) þremur árum eftir síðustu innritun á fyrsta námsár. Nemandi skal hafa lokið BSc-prófi í síðasta lagi fjórum árum eftir síðustu innritun á fyrsta námsár nema kennslufræði- og lýðheilsudeild hafi veitt honum leyfi frá námi. Lengist þá framangreindur tímafrestur sem leyfinu nemur.

5. Námshlé

Nemandi getur sótt um leyfi til að gera hlé á námi sínu til kennslufræði- og lýðheilsudeildar. Beiðnin skal studd fullnægjandi gögnum sem sýni að gildar ástæður séu fyrir beiðninni. Meðal þeirra ástæðna sem réttlætt geta námshlé eru t.d. barnsburður eða veikindi. Leyfi til námshlés má veita með skilyrðum.

6. 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 íþróttafraeði. Sé nemandi veitt slík heimild heldur hann, sé þess óskað, einungis þeim námskeiðum sem hann hefur lokið með einkunn 6,0 eða hærra. Þessi réttur fyrnist á 6 árum frá lokum þeirrar annar sem námskeiðið var tekið á. Kennslufræði- og lýðheilsudeild áskilur sér þann rétt að hafna nemendum um endurinnritun.

7. Undanþágur

Kennslufræði- og lýðheilsudeild getur veitt frekari undanþágur frá framvindu-reglum ef ríkar ástæður eru til að mati deildarinnar.

8. Forkröfur fyrir námskeið

Forkröfur fyrir einstök námskeið koma fram í kennsluskrá. Gerð er krafa um að nemandur taki námskeiðin Heimur íþróttá, Inngangur að íþróttafraeði og Rannsóknir og vinnubrögð í háskólanámi á 1. önn. Ítarlegri reglur sem gilda um BSc í íþróttafraeði má sjá í náms- og prófareglum Háskólans í Reykjavík.

9. Námsmat

Umsjónarkennari ákveður hvernig námsmati skuli háttað. Um próf og aðra verk-efnavinnu gilda almennar reglur Háskólans í Reykjavík. Námsmat getur verið í formi prófa, verkefna, þátttöku í tímum o.fl. og er tilkynnt við upphaf hvers námskeiðs.

10. Skipulag náms og stundatafla

Kennsla í Háskólanum í Reykjavík á íþróttfræðisviði er innan skólatíma rammans frá kl. 8:15-16:15. Námskeiðin Sérhæfð íþróttþjálfun og Sérhæfð heilsupjálfun eru unnin í samvinnu við atvinnulífið/samfélagið og geta því orðið að hluta fyrir utan skólatíma rammans þ.e. frá kl. 16:00-20:00.

11. Lokaritgerð

Nemendur skrifa 12 ECTS lokaritgerð á 6. önn.

12. Mat á fyrra námi

Nemandi getur óskað eftir því að fá námseiningar úr óloknu Bed-, BA- eða BSc-námi við aðrar deildir eða háskóla metnar sem hluta af námi í BSc í íþróttfræði við kennslufræði- og lýðheilsudeild Háskólans í Reykjavík teljist viðkomandi námskeið sambærileg við skyldu- og/eða valnámskeið til viðkomandi gráðu. Starfsreynsla er ekki metin sem hluti af námi enda skal nemandinn í námi sínu leitast við að auka þekkingar- og reynslugrunn sinn. Að ósk nemanda getur matið farið fram áður en nám hefst, enda sé nemandi skráður í námið og leggi fram fullnægjandi gögn um inntak námsins. Erindi um slíkt mat á fyrra námi verða afgreidd af námsmatsnefnd og eru þau lögð fyrir deildarráð til kynningar og mats.

Nánari reglur um mat á fyrra námi

- Nemandi sem óskar mats á fyrra námi á BSc-stigi vegna námskeiðs eða námskeiða í kennslufræði- og lýðheilsudeild þarf að sækja um slíkt mat fyrir 1. ágúst vegna haustannar og 1. desember vegna vorannar. Umsókn skal vera skrifleg og studd fullnægjandi gögnum um það nám sem óskast metið.
- Sækja þarf um mat á fyrra háskólanámi á sérstökum umsóknareyðublöðum sem hægt er að fá á skrifstofu HR eða á Netinu.
- Til að nám fáiast metið þarf það að inntaki og umfangi að vera sambærilegt við það námskeið sem óskað er að sleppt sé. Eingöngu nám á háskólastigi kemur til álita.
- Það er almennt skilyrði þess að námskeið fáiast metið í kennslufræði- og lýðheilsudeild að ekki séu liðin meira en fimm ár frá lokum þess náms sem óskað er mats á og umsækjandi hafi staðist þær lágmarkskröfur sem gerðar voru til einkunnar í því námi enda séu þær ekki minni en einkunnakröfur vegna endurinnritunar við kennslufræði- og lýðheilsudeild HR.
- Mat á fyrra námi getur að jafnaði ekki numið meira en 42 ECTS (21 einingu) samtals.

- Fyrra nám er ekki metið fyrr en formleg umsókn hefur verið samþykkt og staðfestingargjald greitt.
- Ákvörðun um hvort fyrra nám skuli metið eru í höndum námsmatsnefndar.

Gögn sem þurfa að fylgja með umsókn um mat á fyrra námi:

- Umsókn um mat á fyrra námi.
- Staðfest afrit af einkunnum frá viðkomandi háskóla.
- Námskeiðslýsingar frá viðkomandi háskóla (þær þurfa að vera frá því ári sem námskeiðin voru tekin).
- Rökstuðningur nemanda um hvers vegna námskeið eru jafngild.
- Ef um nám erlendis er að ræða skulu upplýsingar um einkunnakvarða, kröfur og aðila sem hægt er að hafa samband við varðandi námskeið og einkunnagjöf fylgja.

Við mat á því hvort námsárangur nemanda erlendis hafi verið fullnægjandi skal miðað við kröfur þess háskóla sem nám var stundað við. Námsárangur nemanda vegna slíks náms skal skráður í námsferilsskrá hans sem fullnægjandi/ófullnægjandi, en einkunnir ekki gefnar í tölum, og reiknast því ekki inn í meðaleinkunn nemanda.

Að öllu jöfnu getur nemandi ekki fengið nám metið til BSc í íþróttfræði sem hann hefur notað til annarrar prófgráðu áður.

Ekki er hægt að fá námskeið metið að hluta. Til að námskeið fái metið þarf að sýna fram á að það hafi verið sambærilegt a.m.k. að 2/3 við það námskeið sem það á að koma í staðinn fyrir. Ef óskað er eftir því að fyrra nám verði metið sem valnámskeið þarf námsmatsnefnd að fjalla um málið á sama hátt og önnur valnámskeið.

Skipulag náms

Fyrsta og annað ár (annir 1-4)	Þriðja ár (annir 5-6)
120 ECTS í kjarna sem allir nemendur taka: <ul style="list-style-type: none"> • 60 ECTS í almennum íþróttakennslufræðum • 60 ECTS í uppeldis- og kennslufræðum 	36 ECTS í kjarna <ul style="list-style-type: none"> • Verknám • Íþróttfræði • Lokaverkefni 24 ECTS í vali <ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á íþróttþjálfun eða • Áhersla á heilsuþjálfun • Valnámskeið

1. ár	
Haustönn	Vorönn
E-105-HAKE Hagnýt kennslufræði kennara, þjálfara og leiðtoga (6 ECTS)	E-304-SSWI Íþróttir: Sund I (6 ECTS)
E-110-HAND Íþróttir: Handknattleikur (4 ECTS)	E-205-SSEL Íþróttir: Valdar greinar (6 ECTS)
E-101-INNG Heimur íþróttar: Inngangur að íþróttfræðum (6 ECTS)	E-201-PHYS Lífisfræði (6 ECTS)
E-104-KNAT Íþróttir: Knattspyrna (4 ECTS)	E-204-PACT Líkams- og heilsurækt (6 ECTS)
E-103-ANAT Líffærafræði (6 ECTS)	E-401-SERF Sérkennsla, raddbeiting og framkoma (6 ECTS)
E-102-RANN Vinnubrögð í háskólanámi (4 ECTS)	

2. ár	
Haustönn	Vorönn
E-202-MOPS Hreyfing og nám barna og unglinga (6 ECTS)	E-414-GYSC Íþróttir: Fimleikar/leikfimi og valdar greinar (6 ECTS)
E-405-SPTF Íþróttir: Frjálsar íþróttir (6 ECTS)	E-303-KINE Hreyfingfræði (4 ECTS)
E-404-SRES Íþróttir: Sund II, skyndihjálpar og björgun (6 ECTS)	E-410-BASK Íþróttir: Körfubolti (4 ECTS)
E-301-ETME Kennslufræði II, námskenningar (6 ECTS)	E-406-PRII Verknám I, grunnskólar (10 ECTS)
E-402-NAER Næring og heilsa (6 ECTS)	E-302-THET Þjálfing (6 ECTS)

3. ár	
Haustönn	Vorönn
E-523-ARAM Aðferðafræði, rannsóknir og mælingar (6 ECTS)	E-607-ELAT Afreksþjálfun (6 ECTS) – valnámskeið
E-521-EINT Einkapjálfun (6 ECTS) – valnámskeið	E-618-HRHE Heilsupjálfun almennings (6 ECTS) - valnámskeið
E-615-FJAR Fjárhagsstjórnun (6 ECTS) – valnámskeið	E-614-IFEN Íþróttameiðsl, forvarnir og endurhæfing (6 ECTS) – valnámskeið
E-511-SEPS Íþróttasálfræði (6 ECTS)	E-699-THES Lokaverkefni (12 ECTS)
E-518-SEHT Sérhæfð heilsupjálfun (6 ECTS) – valnámskeið	E-519-STIT Stjórnun í íþróttum (6 ECTS)
E-517-SEIT Sérhæfð íþróttapjálfun (6 ECTS) – valnámskeið	Valnámskeið * (6 ECTS)
E-516-VERK Verknám II (6 ECTS)	

* Nemendum er heimilt, að fengnu samþykki íþróttافرæðisviðs, að velja námsgreinar úr öðrum deildum HR.

1. ÁR – HAUSTÖNN

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

6 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 3 fyrirlestrar í viku.

Kennari: Þórdís Lilja Gísladóttir.

Lýsing: Í námskeiðinu verður fjallað um þær kröfur sem aðalnámskrá grunnskóla gerir til íþróttakennarans og hvernig hann getur best undirbúið sig til að mæta þeim kröfum. Kynntar verða aðferðir í áætlanagerð í íþróttakennslu og lögð áhersla á hagnýtar aðferðir til árangursríkra íþróttakennslu og þjálfunnar. Fjallað verður um hvatningaaðferðir leiðtogans. Verklegar kennsluæfingar.

- Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:
- Þekki helstu markmið aðalnámskrár grunnskóla í íþróttum.
- Þekki grundvallaratriði árangursríkra kennsluáðferða og tækni við kennslu/þjálfun íþróttar.
- Þekki og geti tileinkað sér árangursríkar aðferðir í áætlanagerð í íþróttakennslu.
- Öðlist þekkingu á kennslufræði íþróttar með kennsluæfingum.

Námsmat: Próf og verkefni

Lesefni: *Aðalnámskrá grunnskóla, íþróttir - Líkams- og heilsurækt* Menntamálaráðuneytið

Teaching Children Physical Education (2nd ed.) Graham, G. Human Kinetics, 2001

Kennsluáðferðir: Fyrirlestrar, umræður, verklegir tímar og verkefni.

Tungumál: Íslenska.

E-110-HAND Íþróttir: Handknattleikur

4 ECTS

Ár: 1. ár

Önn: Haustönn

Tegund námskeiðs: Skylda

Undanfarar: Engir

Skipulag: 2-3 verklegir/bóklegir tímar í viku

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: Ekkert skráð lesefni.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-101-INNG Heimur íþróttar: Inngangur að íþróttufræðum 6 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 3 fyrirlestrar í viku.

Kennari: Tilkynt síðar.

Lýsing: Áhersla verður lögð á hlutverk og mikilvægi íþróttar í samfélaginu, m.a. fjallað um uppbyggingu íþróttar, íþróttir barna og unglunga, almenningsíþróttir og keppnisíþróttir sem og íþróttir sem forvarnir í víðum skilning. 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: *Social Issues in Sports* (1st ed.) Woods, R.B. Human Kinetics, 2007

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefna- og umræðutímar.

Tungumál: Íslenska.

E-104-KNAT Íþróttir: Knattspyrna

4 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 2-3 verklegir/bóklegir tímar á viku.

Kennari: Willum Þór Þórsson.

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 unglingar, næringarfræði, grunnþjálfun og þjálfun þrekþátta, s.s. þolþjálfun, styrktar-, stöðugleika og kraftþjálfun, hraða og snerpupþjálfun).

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: Ekkert skráð lesefni.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-103-ANAT Líffærafræði

6 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 3 fyrirlestrar í viku.

Kennari: Kristján Oddsson.

Lýsing: Macroanatomía, líffærafræði útlíma, bols, höfuðs og háls. Í fyrirlestrum er farið yfir líffærakerfi (anatomía systemica) útlíma, bols, höfuðs og háls og nemendum þannig veitt yfirsýn yfir uppbyggingu og starfsemi tauga- og stoðkerfis. Gerð er grein fyrir uppbyggingu og hlutverki beina, liða og vöðva. Sýnd eru dæmi um frávik frá eðlilegri líkamsbygginu.

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

- Geti gert grein fyrir vöðvum líkamans og skýrt upptök þeirra, festu og hlutverk.

- Geti skýrt samspil vöðva og taugakerfis.
- Geti lýst uppbyggingu beinagrindar.
- Geti borið kennsl á helstu frávik frá eðlilegri líkamsbyggingu.

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: *Human Anatomy* (5th ed.) Martini, F.H., Timmons, M.J. & Tallitsch, R.B. Pearson – San Fransisco, 2006

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verkefni og umræður.

Tungumál: Íslenska.

E-102-RANN Vinnulag í háskólanámi

4 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 2 fyrirlestrar í viku auk verkefnatíma.

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.

Pannig 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 nemar:

- Þekki frágang og uppbyggingu verkefna og fræðilegra ritgerða.
- Öðlist skilning á grundvallarhugtökum í rannsóknum og rannsóknaraðferðum.

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: *Gagnfræðakver handa háskólanemum* (4. útg.) Friðrik H. Jónsson og Sigurður J. Grétarsson Háskólaútgáfan, 2007

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og tölvutímar.

Tungumál: Íslenska.

E-000-CONF Málstofa

0 ECTS

Ár: 1. - 3. ár.

Önn: Haustönn/Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: Tilkynnt síðar.

Kennari: Þórdís Lilja Gísladóttir.

Lýsing: Ýmsir fyrirlestrar um efni tengd íþróttfræði. Einnig er unnið að hópavinnu í málstofutímum. Í málstofu verður fjallað um málefni sem eru efst á baugi á fræðasviðinu. Í hópavinnu hafa nemendur tækifæri til að þróa með sér hæfileika til samskipta og til að fjalla gagnrýnið um ákveðið verkefni og leggja sitt af mörkum til að leysa verkefni.

- Hæfniviðmið: Að námskeiði loknu er stefnt á að nemar:
- Hafi öðlast færni til að vinna með öðrum að lausn verkefna.
- Þjálfist í gagnrýninni umræðu.
- Þjálfist í samvinnu og hópastarfi.
- Fá tækifæri til að kynnast nýjungum og rannsóknum á fræðasviði íþróttá og skyldum greinum.

Námsmat: Ekkert skráð námsmat.

Lesefni: Ekkert skráð lesefni.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og umræður.

Tungumál: Íslenska.

E-108-MENT Mentor-verkefni: Vinátta í kerfinu

6 ECTS

Ár: 1. - 3. ár.

Önn: Haust- og vorönn (einingar verða skráðar á vorönn).

Tegund námskeiðs: Valnámskeið.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: Sjá kennsluaðferðir.

Kennari: Elín Þorgeirsdóttir.

Lýsing: Markmið námskeiðsins er að nemendur vinni að velferð barna og öðlist víðtæka reynslu í samskiptum við börn. Áhersla er lögð á gagnkvæman ávinning og hagsmuni samfélagsins í heild af því að börn og ungmenni kynnist og læri af aðstæðum hvers annars. Með námskeiðinu er unnið í þágu samfélagsins á þann hátt að nemendur fá tækifæri til að verða fyrirmynd og jákvætt afl í lífi grunnskólabarna og börnin mynda tengsl við þroskaðan, fullorðinn aðila utan fjölskyldunnar.

Í mentor-verkefninu *Vinátta* eru gerðar kröfur til nemenda um að þeir setji sér skýr markmið, sýni frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum og séu skapandi í hugsun. Kennarinn hefur leiðbeinandi hlutverk sem felst í að leiða nemendur áfram, byggja upp rétt andrúmsloft þar sem ríkir gagnkvæm virðing, traust og stuðningur.

Hæfniviðmið: Sundurgreind hæfniviðmið eru að nemendur:

- Vinni að velferð barna og öðlist víðtæka reynslu í samskiptum við börn.
- Auki skilning á stöðu sinni og annarra í samfélaginu.
- Fá tækifæri til að verða fyrirmynd og jákvætt afl í lífi grunnskólabarns.
- Fá þjálfun í að setja sér markmið í námi.
- Þjálfist í að meta eigin frammistöðu á gagnrýninn hátt.

- Sýni sjálfstæði í vinnubrögðum við úrvinnslu dagbókar þar sem unnið er með trúnaðargögn og notkun heimilda við gerð lokaskýrslu.

Námsmat: Samvera með grunnskólabarni í 3 klst. á viku í eitt skólaár. Dagbókarskil á mánaðarfresti. Allir mentorar skila dagbókum mánaðarlega til kennara þar sem samvistir nemenda og barna eru skráðar sem og mat nemenda á hvernig samskiptin ganga. Viðvera og þátttaka í kennslustundum þar sem fram fara m.a. fyrirlestrar, einstaklingsviðtöl við hvern og einn og 2 hópfundir í 5-10 manna hópum. Í lok námskeiðs skila nemendur lokaskýrslu byggða á fræðilegum heimildum, sem er samantekt á vinnu þeirra á skólaárinu ásamt öllum dagbókarfærslum og öðrum verkefnum sem unnin hafa verið á námskeiðinu. Safn þessara gagna er ferilmappa nemandans sem kennari leggjur mat á.

Nemendur þurfa að standast alla þætti námsmats til að geta lokið námskeiðinu.

Lesefni: Ekkert skráð lesefni.

Kennsluaðferðir: Kennslan er ekki með hefðbundnum hætti heldur eru haldnir mánaðarlegir fyrirlestrar eða fundir, alls átta skipti. Hver kennslustund er skipulögð út frá ákveðnu viðfangsefni skv. námskrá verkefnisins. Nemendur hitta kennara einu sinni í mánuði og skila jafnframt dagbók á mánaðarfresti. Þar eru samvistir nemenda og barna skráðar sem og mat nemenda á því hvernig samskiptin ganga. Nemendur og börn hittast frá lok september til loka apríl eða í um 7 mánuði (alls 28-30 skipti eða 84-90 klst.). Nemendur verja þremur stundum á viku á skólaárinu með grunnskólabarni á aldrinum 7-10 ára.

Lokahátíð er haldin í lok verkefnisins þar sem þátttakendur gleðjast saman. Nemendur skila lokaskýrslu (7-10 bls.) sem er samantekt á vinnu þeirra á skólaárinu.

Tungumál: Íslenska.

1. ÁR - VORÖNN

E-304-SSWI Íþróttir: Sund I

6 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 3 verklegir/bóklegir tímar í viku.

Kennari: Brian Daniel Marshall og Ingi Þór Einarsson.

Lýsing: Sund I og II eru námskeið þar sem talsverð áhersla er lögð á aflfræði sundsins og almenna grunntækni svo og tæknilega útfærslu á sundaðferðunum. Mikil áhersla er á að gera sundkennslu í grunnskólum jákvæða og spennandi í augum allra grunnskólabarna. Nemendur þurfa að öðlast þó nokkra kunnáttu í sundaðferðunum til þess að standast námskeiðið. Námskeiðið er bæði verklegt og bóklegt og þurfa nemendur að stunda nokkuð sjálfsnám. Námskeið þetta hangir saman við annað námskeið sem kennt er á haustönninni, sund II. Í byrjun verður farið yfir öll sundin eins og þarf að kenna þau byrjendum og svo verður aftur farið í öll sundin með lengra komna í huga. Sérstaklega verður farið í kennslu fatlaðra og nýbúa.

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

- Læri og skilji lögmál vatnsins, kosti og galla.
- Skilji aflfræði sunds.
- Þekki tækni sundaðferðanna og geti miðlað þeim til annarra.
- Öðlist færni í sundaðferðunum þannig að þeir geti sýnt öðrum.
- Geti sagt öðrum til og leiðrétt algengar villur barna.
- Geti útbúið æfingar við hæfi grunnskólabarna.
- Þekki öryggisreglur sundstaða.
- Geti dæmt á sundmótum.

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: *Skólasund - Kennarahandbók*, Auðunn Eiríksson, 1999

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræðutímar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-205-SSEL Íþróttir: Valdar greinar I

6 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 3 verklegir/bóklegir tímar í viku.

Kennari: Kristján Halldórsson.

Lýsing: Í áfanganum er leitast við að kynna nemendum hinar ýmsu íþróttagreinir s.s. badminton, glímu, júdó, skauta, klifur 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 íþróttagreinir.

Námsmat: Próf, verkefni og símat í verklegum tímum.

Lesefni: Tilkynt síðar.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-201-PHYS Lífeðlisfræði

6 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 3 stundir á viku.

Kennari: Pétur Sigurðsson.

Lýsing: Námskeiðið er inngangur að lífeðlisfræði þjálfunar þar sem áhersla er lögð á þá hópa 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: Tilkynt síðar.

Kennsluaðferðir: Tilkynt síðar.

Tungumál: Íslenska.

E-204-PACT Líkams- og heilsurækt

6 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 3 verklegir/bóklegir tímar í viku.

Kennari: Þórdís Lilja Gísladóttir og Erlingur Birgir Richardsson.

Lýsing: Fjallað verður um aðferðir sem notaðar eru við þjálfun almennings og falla undir líkams- og heilsurækt. Farið verður í þolþjálfun, kraftþjálfun og liðleikaþjálfun út frá heilsuræktarsjónarmiði. Kynntar verða algengustu íþróttir og þjálfunaraðferðir sem notaðar eru í líkams- og heilsuræktarþjálfun almennings.

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

- Þekki þjálfunaraðferðir í kraft-, þol- og liðleikaþjálfun.
- Geti sýnt færni í kennslu mismunandi þátta heilsuþjálfunar almennings.
- Geti sýnt færni og þekki fjölbreyttar aðferðir heilsuþjálfunar almennings, eldri borgara og framhaldsskólanema.
- Öðlist skilning á innihaldi þjálfunar með virkri þátttöku í verklegum tímum.
- Öðlist þekkingu á líkams- og heilsuræktarstarfsemi með vettvangsnámi.

Námsmat: Próf, verkefni og símat í verklegum tímum.

Lesefni: *Fitness Professional's Handbook*, Edward T. Howley & B. Don Franks, Human Kinetics

Kennsluaðferðir: Verklegir og bóklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-401-SERF Sérkennsla, raddbeiting og framkoma

6 ECTS

Ár: 1. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 3 fyrirlestrar í viku.

Ein eining raddbeiting og framkoma kennd í fjögurra vikna lotu, í lok lotunnar er námsmat í formi prófs og lokaverkefnis. Tvær einingar sérkennsla.

Kennari: Carola Moreno Frank og Ingveldur Ýr Jónsdóttir.

Lýsing: Í námskeiðinu verður farið í stöðu sérkennslu í íþróttakennslu á Íslandi í dag, lagalegan grundvöll, reglugerðir og námskrár. Eins verða íþróttir fatlaðra kynntar sem og starfsemi Íþróttasambands fatlaðra. Gerð verður grein fyrir aðstæðum sem krefjast sérkennslu í íþróttum. Fjallað verður um grunnhugtök og kennsluaðferðir sem beita má til þess að mæta þörfum ólíkra einstaklinga. Einnig verður fjallað um andlegt og líkamlegt gildi íþróttar fyrir einstaklinga með fatlanir/ frávik frá venjulegum vexti og þroska. Kenndar verða aðferðir í raddbeitingu. Farið verður í líffræði raddarinnar. Leiklistar- og tjáningaræfingar gerðar í hópum. Texti undirbúinn með það fyrir augum að bæta raddbeitingu, líkamsbeitingu og tjáningu. Farið verður í skýrleika textaæfingar. Gerðar verða raddæfingar og lærd tækni til að stjórna og bæta raddbeitingu. Skoðaðar verða mismunandi aðstæður með röddina í huga s.s. íþróttasalur, lítið rými, maður á mann, auk þess sem farið verður yfir hvernig söngroddin vinnur.

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

- Þekki lagalegan grundvöll sérkennslu í íþróttum.
- Kunni skil á grunnhugtökum kennslufræði og aðferðum í sérkennslu fyrir einstaklinga með þroskafrávik, fatlanir eða skerta hreyfigetu.
- Séu færir um að greina helstu þroskafrávik, fatlanir og skerta hreyfigetu.
- Þekki helstu íþróttir fatlaðra á Íslandi og sögu þeirra.
- Þekki viðkomandi stofnanir, félög og þjónustuaðila.
- Auki úthald raddarinnar.
- Hafi þekkingu á líffræði raddarinnar.
- Hafi skilning á raddheilsu.
- Bæti öndun og líkamsbeitingu.

Námsmat: Próf og verkefni. Raddbeiting gildir 30% af námskeiði, sérkennsla og framkoma gildir 70% af námskeiði.

Lesefni: *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport. Crossdisciplinary and Lifespan.* (6th ed.) C. Sherill, McGraw Hill, 2004

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræðutímar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska og enska.

2. ÁR – HAUSTÖNN

E-202-MOPS Hreyfiþroski og nám barna og unglinga

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 3 fyrirlestrar í viku.

Kennari: Pétur Sigurðsson, Carola Moreno Frank og Hermundur Sigmundsson.

Lýsing: Í námskeiðinu verður fjallað um helstu kenningar um hreyfistjórnun, skynjun umhverfisins, úrvinnslu taugakerfisins og framkvæmd hreyfinga. Hreyfiþroski barna og frávik verða einnig tekin fyrir. Kynntir verða þeir þættir sem hafa áhrif á nám og framkvæmd hreyfinga og það ferli sem á sér stað þegar börn tileinka sér nýja færni. Fjallað verður um hvernig skapa má hvetjandi námsumhverfi og skipuleggja æfingaferli með tilliti til barna og ungmenna. Nemendur gera athuganir tengdar námsefninu.

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

- Skýrt helstu kenningar um hreyfistjórnun.
- Borið kennsl á og fjallað um helstu hugtök hreyfináms.
- Borið kennsl á og fjallað um grundvallarhugtök varðandi hreyfiþroska barna.
- Lýst helstu atriðum þjálfunar barna og ungmenna.
- Þekki hreyfiþroskaþróf.

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: Tilkynt síðar.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræðutímar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska og enska.

E-405-SPTF Íþróttir: Frjálsar íþróttir

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 3 verklegir/bóklegir tímar í viku.

Kennari: Þráinn Hafsteinsson.

Lýsing: Í 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 frjálsíþróttageinanna.
- Þekki kennslu og þjálfraðri frjálsíþróttar nægilega vel til að geta kennt börnum og unglinum frjálsíþróttir í grunnskóla.

- Þekki kennslu og þjálffræði frjálssíprótta nægilega vel til að geta þjálfað börn og unglinga í frjálssípróttum.
- Hafi tileinkað sér og sýnt færni í öllum frjálssípróttagreinunum.

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: *Frjálssípróttakennsla barna og unglinga*, Práinn Hafsteinsson

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-404-SRES Íþróttir: Sund II, skyndihjálp og björgun

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

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

Skipulag: 3 verklegir/bóklegir tímar í viku.

Kennari: Brian Daniel Marshall og Ingi Þór Einarsson.

Lýsing: Farið verður í tæknigreiningar á sundnemendum. Nemendur fá þjálfun í að meta getu barna á grunnskólaaldri í sundi og í að búa til einstaklingsmiðaðar áætlanir til að auka færni þeirra. Farið verður í tækni sem eldri bekkir grunnskóla eiga að kunna samkvæmt námsskrá og farið er fram á lágmarksfærni nemenda í því. Mikið verður um kennsluæfingar þar sem nemendur kenna ýmist hverjum öðrum eða þeir fá að spreyta sig á að kenna í skólum, undir handleiðslu kennara. Einnig verður farið í hvernig hægt er að nota sundlaugar við almenna líkamsrækt, endurhæfingu og skipulagða frístundabáttöku. Lögð verður áhersla á öryggisþætti sem snúa að sundkennslu.

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

- Læri að kenna skólasund og þjálfa sund á byrjendastigi.
- Læri að greina galla í sundtækninni og að þjálfa sig í að koma með lausnir við þeim göllum.
- Læri að koma skilaboðum til nemenda sinna á skilvirkan hátt, bæði í orðum og á sjónrænan hátt.
- Átti sig á eðli skólasunds og þeirri skipulagningu sem fara þarf fram til að hægt sé að búa til heildstætt skipulag fyrir hverja bekkjardeild.
- Þekki öryggisatriði við laugar og almenna skyndihjálp.

Námsmat: Verklegt próf og verkefni.

Lesefni: Tilkynnt síðar.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræðutímar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-301-ETME Kennslufræði II: Námskenningar

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

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

Skipulag: 3 fyrirlestrar í viku.

Kennari: Þórdís Lilja Gísladóttir og Hafrún Kristjánsdóttir.

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

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: *Psychology Applied to Teaching* (11th ed.) Snowman, J. & Biehler, R. Houghton Mifflin Company, 2006

Understanding Child Behaviour Disorder (4th ed.) Gelfand, D.M. & Dew, C.J. Wadsworth/Thomson Learning, 2003

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og umræður.

Tungumál: Íslenska.

E-402-NAER Næring og heilsa

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 3 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, orkupörf 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 eitrunar-einkenni 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 lotugræði 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.

Lesefni: *Lífspróttur - næringarfræði fróðleiksfúsra*, Ólafur G. Sæmundsson, ÓS, 2007

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og umræður.

Tungumál: Íslenska.

2. ÁR – VORÖNN

E-414-GYSC Íþróttir: Fimleikar/leikfimi og valdar greinar 6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 3 verklegir/bóklegir tímar í viku.

Kennari: Pröstur Hrafnsson.

Lýsing: Námskeiðið verður tvískipt í fimleika- og leikfimikennslu og valdar greinar.

Fimleikar: Fjölbreyttur og alhliða aðgangur að fimleikum með aðaláherslu á skóla-áhaldafimleika og keppnisfimleikua. Nemendur æfa sig í grunnæfingum í fimleikum, kennslu og móttöku. Að mestu leyti verklegt nám.

Leikfimi: Fjölbreyttur, skapandi og alhliða aðgangur að hinum ýmsu afbrigðum af leikfimi með aðaláherslu á skólaleikfimi. Einnig verður farið inn á leikfimiskennslu fyrir aðra sérhópa. Valdar greinar kynntar t.d. blak, júdó o.fl.

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

- Öðlist vitneskju um innihald námsáætlunar grunn- og framhaldsskóla varðandi fimleika.
- Nái valdi á helstu grunnæfingum í fimleikum og kynnist öllum áhöldum karla- og kvenfimleika.
- Læri helstu hjálpartök (móttökur) og að beita rétttri kennslufræði við kennslu fimleika.
- Þekki helstu reglur keppnisfimleika.
- Öðlist skilning á því hvernig undirstöður fimleika geti nýst í öðrum keppnisíþróttum og almennri heilsurækt.
- Þekki innihald námsáætlunar grunn- og framhaldsskóla varðandi leikfimi.
- Kunni að nota einstaklings-, par-, og hópæfingar í leikfimikennslu og þrói sína eigin sköpunarhæfni.

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: Tilkynt síðar.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-303-KINE Hreyfingafræði

4 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: E-201 PHYS Lífeðlisfræði.

Skipulag: 2 stundir á viku.

Kennari: Pétur Sigurðsson.

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:

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

Námsmat: Próf og verkefni.

Leseefni: *Athletic Ability and the Anatomy of Motion* (3rd ed.), Wirhed, R., Mosby – Elsevier, 2006

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræðutímar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-410-BASK Íþróttir: Körfubolti

4 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 2 verklegir/bóklegir tímar í viku.

Kennari: Sigurður Þ. Ingimundarson.

Lýsing: Kennd verða grunnatriði í körfuknattleik. Farið verður í leikreglur og saga körfuknattleiks kynnt.

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

- Tileinki sér grunnfærni í íþróttinni.
- Geti kennt körfuknattleik við íþróttakennslu og byrjendaþjálfun.

Námsmat: Próf og verkefni.

Leseefni: Tilkynnt síðar.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-406-PRII Verknám I: Grunnskólar

10 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

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 og Þórdís Lilja Gísladóttir.

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 íþróttanna 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.

Lesefni: Tilkynnt síðar.

Kennsluaðferðir: Verknám.

Tungumál: Íslenska.

E-302-THET Þjálffræði

6 ECTS

Ár: 2. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfara: E-201 PHYS Lífeðlisfræði.

Skipulag: 3 fyrirlestrar í viku.

Kennari: Þráinn Hafsteinsson.

Lýsing: Í námskeiðinu verður farið í undirstöðuatriði þjálfunar (Principles of Training). Lífeðlisfræðileg og líffærafræðileg grundvallaratriði verða rakin og útskýrð. 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:

- Þekki hugtök þjálffræðinnar.
- Geti nýtt sér grundvallaratriði þjálffræðinnar í vinnu og þjálfun við mismunandi íþróttgreinar og með mismunandi aldurs- og getuhópum.
- Þekki áhrif sem líkaminn verður fyrir við iðkun íþróttanna eftir mismunandi þjálfunaraðferðum, álagi og aldri.
- Þekki tengsl lífeðlis-, líffæra-, hreyfinga- og sálarfræði við þjálffræðina.

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: *Sports Training Principles* (5th ed.), Frank W. Dick, A&C Black Ltd., 2007

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræðutímar og verkefni.

Tungumál: Íslenska.

3. ÁR – HAUSTÖNN

E-523-ARAM Aðferðafræði, rannsóknir og mælingar

6 ECTS
Ár: 3. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: E-102 RANN Vinnulag í háskólanámi.

Skipulag: 3 verklegir/bóklegir tímar í viku.

Kennari: Margrét Lilja Guðmundsdóttir og Pétur Sigurðsson.

Lýsing: Kennnd verða undirstöðuatriði í aðferðafræði íþróttافرæðinnar og grein gerð fyrir helstu rannsóknaraðferðum (eigindlegum jafnt sem megindegum). Rætt verður um styrkleika og takmarkanir mismunandi aðferða með hliðsjón af fjölbreytilegum markmiðum íþróttافرæðinnar. Ennfremur þurfa nemendur að kunna skil á helstu mælingum sem snúa að heilsu og afkastagetu líkamans. Kynntar verða mælingar og framkvæmdir þeirra, hverskonar mælingar eru viðeigandi fyrir þann hóp eða einstakling sem verið er að mæla og hvernig best er að vinna með og nota niðurstöður mælinga.

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

- Öðlist grundvallarfærni í aðferðafræði.
- Þekki og geti beitt megindegum og eigindlegum aðferðum við rannsóknarvinnu.
- Geti framkvæmt mælingar á sviði íþróttافرæðinnar.
- Geti unnið með niðurstöður mælinga og birt niðurstöður slíkra mælinga.
- Tileinki sér fagleg vinnubrögð og frágang.

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: *Research Methods in Sport Studies* (aðalþók), Gratton, C. & Jones, I. Routledge, 2004

Gagnavinnsla í SPSS (ítarefni), Einar Guðmundsson & Árni Kristjánsson, Háskólaútgáfan, 2005

Handbók í aðferðafræði og rannsóknnum í heilbrigðisvísindum (ítarefni), Sigríður Halldórsdóttir & Kristján Kristjánsson (ritstj.) Háskólinn á Akureyri, 2003

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, tölvutímar og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-521-EINT Einkapjálfun

6 ECTS
Ár: 3. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Val.

Undanfarar: E-103-ANAT Líffærafræði, E-201-PHYS Lífeðlisfræði, E-204-PACT Líkams- og heilsurækt, E-302-THET Þjálfraði

Skipulag: 3 verklegir/bóklegir tímar á viku.

Kennari: Guðbjörg Sigríður Finnsdóttir.

Lýsing: Námskeiðið fjallar um faglegt hlutverk einkaþjálfara, skipulag starfsins og framkvæmd á vettvangi þar sem m.a. verður farið í samskipti, hvatningu og markmiðasetningu. Nemendur fáist við raunhæf verkefni á vettvangi.

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

- Geri sér grein fyrir umsvifum einkaþjálfarastarfsins.
- Þekki sínar skyldur.
- Geti sett fram heilrænt skipulag varðandi einkaþjálfun.
- Öðlist færni til að starfa sem einkaþjálfarar.
- Séu undirbúnir til að taka alþjóðlegt einkaþjálfarapróf.

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: *The Ace Personal Trainer Manual – Ultimate Resource for Fitness Professional*, Bryant, C.X. & Green D.J.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, verklegir tímar og verknám.

Tungumál: Íslenska.

E-615-FJAR Fjárhagsstjórnun

6 ECTS

Ár: 3. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Val.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 3 fyrirlestrar á viku.

Kennari: Willum Þór Þórsson.

Lýsing: Á námskeiðinu verður fjallað um helstu viðfangsefni fjármálafræða og fjárhagsstjórnunar og þróun og hagrænt gildi fjármagnsmarkaða. Farið verður í gerð rekstrar- og fjárhagsáætlana og áætlanir um rekstrarafkomu og fjárhagslega stöðu og útreikning og túlkun kennitalna. Fjallað um notkun vísitalna og farið í helstu hugtök og útreikning fjármála s.s. ávöxtun, núvirði og mat fjárfestingarvalkosta.

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

- Öðlist þekkingu á viðfangsefni fjármálafræða og fjármálastjórnunar.
- Hjóti sýn á fjármagnsmarkað og umhverfi.
- Kynnist mismunandi rekstrarformum fyrirtækja.
- Öðlist skilning á gerð fjárhagsáætlana, áætlana um rekstrarafkomu og fjárhagslega stöðu og greiðsluáætlun.
- Geti lesið og túlkað rekstrar- og efnahagsreikning og sjóðsstreymi.
- Skilji hugtökin fjármagn, fjármögnun, fjármagnsskipan og fjármagnskostnað.
- Geti reiknað og túlkað helstu kennitölur.
- Þekki og skilji helstu hugtök fjármálafræða.
- Geti reiknað ávöxtun og núvirði og önnur grundvallardæmi fjármála.

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: *Sport Finance*, Fried, G., Shapiro, S. & Deschiver, T.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og verkefni.

Tungumál: Íslenska.

E-511-SEPS Íþróttasálfræði**6 ECTS****Ár:** 3. ár.**Önn:** Haustönn.**Tegund námskeiðs:** Skylda.**Undanfarar:** Engir.**Skipulag:** 3 fyrirlestrar í viku.**Kennari:** Rúnar Helgi Andrason og 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.**Hæfniviðið:** Að námskeiði loknu er stefnt að því að nemar:

- Öðlist innsýn í grundvallaratriði íþróttasálfræði og geri sér grein fyrir einstaklingsmun sem og fjölþættum áhrifum mannlegra samskipta á einstaklinga og hópa.
- Fá innsýn í hugarheim mannsins og geri sér grein fyrir tengslum hugar og líkama.
- Þekki og geti tileinkað sér árangursríkar aðferðir við stjórnun og kennslu sem þjálfarar, kennarar og stjórnendur.

Námsmat: Próf og verkefni.**Lesefni:** *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Weinberg, R.S. & Gould, D.**Kennsluaðferðir:** Fyrirlestrar og umræður.**Tungumál:** Íslenska.**E-518-SEHT Sérhæfð heilsupjálfun****6 ECTS****Ár:** 3. ár.**Önn:** Haustönn.**Tegund námskeiðs:** Bundið val.**Undanfarar:** E-302 THET Þjálffræði, E-201 PHYS Lífeðlisfræði.**Skipulag:** Tilkynt síðar.**Kennari:** Willum Þór Þórsson og Þórdís Lilja Gísladóttir.**Lýsing:** Í námskeiðinu gefst nemendum kostur á að sérhæfa sig í ákveðnum þáttum í þjálfun almennings. Það getur t.d. verið í tengslum við heilsuræktargeirann, í fyrirtækjum, á endurhæfingarstofnunum, vinnustöðum, eða á öðrum vettvangi. Einnig getur sérhæfingin falist í þjálfun mismunandi hópa eins og leikskólabarna eða aldraðra. Námskeiðið byggist upp á fyrirlestrum, vinnutímum og vettvangsnámi. Nemendur vinna sjálfstætt og í hópum við ýmis verkefni tengd þjálfun einstaklinga eða hópa. Nemendur leita þekkingar á vettvangi undir handleiðslu viðurkenndra sérfræðinga á vettvangi.**Hæfniviðið:** Að námskeiðinu loknu er stefnt að því að nemar:

- Hafi dýpkað sig á sínu áhugasviði.

- Hafi þurft að beita sjálfstæðum og öguðum vinnubrögðum í leit að þekkingu.
- Hafi fengið innsýn í starf á sínu áhugasviði á vettvangi.
- Hafi tekist á við hagnýt vandamál á sínu áhugasviði.

Námsmat: Vettvangsvinna og verkefni.

Lesefni: Tilkynnt síðar.

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

Tungumál: Íslenska.

E-517-SEIT Sérhæfð íþróttþjálfun

6 ECTS

Ár: 3. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Bundið val.

Undanfarar: E-302 THET Þjálffræði, E-201 PHYS Lífeðlisfræði.

Skipulag: Tilkynnt síðar.

Kennari: Willum Þór Þórsson og Þórdís Lilja Gísladóttir.

Lýsing: Námskeiðið Sérhæfð íþróttþjálfun er fyrir þá nemendur sem velja íþróttþjálfunarlínu á þriðja ári. Nemendum gefst kostur á að velja sér eina eða fleiri íþróttgreinar sem þeir vilja sérhæfa sig í eða kynna sér nánar á vettvangi. Námskeiðið byggist upp á fyrirlestur, vinnutímum og vettvangsnámi. Nemendur leita þannig þekkingar á vettvangi og leitast við að læra af fagfólki/þjálfurum að störfum innan valdra íþróttgreina.

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

- Hafi dýpkað sig í sinni íþróttgrein.
- Hafi þurft að beita sjálfstæðum og öguðum vinnubrögðum í leit að þekkingu.
- Hafi fengið innsýn í starf þjálfara/stjórnanda í íþróttum.
- Hafi tekist á við hagnýt vandamál í íþróttþjálfun.

Námsmat: Vettvangsvinna og verkefni.

Lesefni: Tilkynnt síðar.

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

Tungumál: Íslenska.

E-516-VERK Verknám II

6 ECTS

Ár: 3. ár.

Önn: Haustönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: E-406-PRII Verknám I: Grunnskólar.

Skipulag: Tilkynnt síðar.

Kennari: Kristján Halldórsson, Þórdís Lilja Gísladóttir.

Lýsing: Í námskeiðinu felst að nemendur vinna náíð með fólki á vettvangi í ákveðinn tíma, t.d. með íþróttakennurum í framhaldsskólum, kennurum á heilsuræktarstöðvum, starfsfólki á endurhæfingarstöðvum 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 tökum á að tengja fræðin við vettvang.
- Námsmat: Tilkynt síðar.

Lesefni: Tilkynt síðar.

Kennsluaðferðir: Tilkynt síðar.

Tungumál: Íslenska.

3. ÁR – VORÖNN

E-607-ELAT Afreksþjálfun

6 ECTS

Ár: 3. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Bundið val.

Undanfarar: E-201-PHYS Lífeðlisfræði, E-302-THET Þjálfraði.

Skipulag: 3 fyrirlestrar á viku.

Kennari: Þráinn Hafsteinsson.

Lýsing: Námskeiðið Afreksþjálfun er fyrir þá nemendur sem velja íþróttþjálfunarlinu á þriðja ári. Námskeiðið leggur sérstaka áherslu á þjálfun afreksmanna í íþróttum. Reyndir þjálfarar og afreksmenn úr ýmsum íþróttgreinum fjalla um ólíka þætti sem snúa að afreksþjálfun s.s. æfingaaðferðir, æfingamagn og gæði, tæknilegar og taktískar áherslur. Auk þess verður fjallað ítarlega um hugmyndafræði þjálfarans, samskipti þjálfara við íþróttamennina sem hann þjálfar, stjórn, áhorfendur og fjölmiðla, markmiðssetningu, myndun liðsheildar, að bregðast við pressu, stjórnun væntinga; o.fl.

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

- Hafi kynnst fjölbreyttum hliðum þjálfarastarfsins.
- Hafi öðlast víða sýn á hlutverk þjálfara í afreksíþróttum.
- Hafi tilfinningu fyrir því umhverfi sem afreksþjálfarar starfa í.
- Geri sér grein fyrir þeim kröfum og væntingum sem snúa að afreksíþróttum.

Námsmat: Verkefni.

Lesefni: Tilkynnt síðar.

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræður, verkefni og kynningar.

Tungumál: Íslenska.

E-618-HRHE Heilsupþjálfun almennings

6 ECTS

Ár: 3. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Bundið val.

Undanfarar: E-201 PHYS Lífeðlisfræði, E-302 THET Þjálfraði.

Skipulag: 3 fyrirlestrar á viku.

Kennari: Birna Baldursdóttir.

Lýsing: Námskeiðið er fyrir þá nemendur sem velja heilsupþjálfunarlinu á þriðja ári í íþróttfræði. Í námskeiðinu er farið yfir helstu kenningar, módel og aðferðir sem lýðheilsufræði og forvarnir byggjast á. Gerð er grein fyrir helstu lífstíllssjúkdómum sem hrjá fólk í vestrænum samfélögum. Skoðaðir eru 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.

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

- Geti gert grein fyrir algengustu lífstíllssjúkdómum í vestrænum samfélögum

- Öðlist þekkingu og færni í nota hreyfingu sem forvörn og við endurhæfingu.
- Geti búið til heilsuefningarmóðla þar sem notaðar eru viðurkenndar aðferðir sem byggja á rannsóknum.

Námsmat: Verkefni.

Lesefni: *Physical Activity and Health* (1st ed.) (aðalþók), Bouchard, Blair & Haskell Human Kinetics, 2007

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og umræður.

Tungumál: Íslenska.

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

Ár: 3. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Val.

Undanfarar: E-103 ANAT Líffærafræði.

Skipulag: Tilkynt síðar.

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:

- Öðlist færni í að beita fyrstu hjálp í íþróttameiðslum.
- Öðlist innsýn í, þekki og geti beitt forvörnum gegn algengum íþróttameiðslum.
- Hafi kynnst helstu aðferðum við meðhöndlun íþróttameiðsla.
- Hafi kynnst helstu leiðum og aðferðum við endurhæfingu.

Námsmat: Próf og verkefni.

Lesefni: *Sports Injuries – Their Prevention and Treatment* (3rd ed.) (aðalþók), Peterson, L. & Renström, P., Martin Dunitz, 2001

Clinical Guide to Sport Injuries (1st ed.) (ítarefni), Bahr, R. & Mæhlum, S., Human Kinetics, 2004

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar, umræður og verklegir tímar.

Tungumál: Íslenska.

E-699-THES Lokaverkefni **12 ECTS**

Ár: 3. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: E-102 RANN vinnulag í háskólanámi, E-523 ARAM Aðferðafræði, rannsóknir & mælingar.

Skipulag: Tilkynnt síðar.

Kennari: Margrét Lilja Guðmundsdóttir og Þórdís Lilja Gísladóttir.

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: N/A

Kennsluaðferðir: N/A

Tungumál: Íslenska.

E-519-STIT Stjórnun í íþróttum

6 ECTS

Ár: 3. ár.

Önn: Vorönn.

Tegund námskeiðs: Skylda.

Undanfarar: Engir.

Skipulag: 3 fyrirlestrar í viku.

Kennari: Willum Þór Þórsson.

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.

Lesefni: *Understanding Sports Organizations* (aðalbók), Slack, T. & Milena, P.M., Human Kinetics, 2006

Contemporary Sport Management (itarefni), Parks, J., Quarterman, J. & Thibault, L., Human Kinetics, 2007

Inngangur að stjórnun (itarefni), Sigmar Þormar, Skipulag og skjöl ehf, 2007

Kennsluaðferðir: Fyrirlestrar og umræður.

Tungumál: Íslenska.

