



Vinnustaðanám 3 (VIEÞ3LP10(K1)) Íþróttakademía

Áfangalýsing:

Í þessum hluta þjálfna nemendur skjólstæðinga sína á vinnustað undir umsjón leiðbeinanda. Ætlast er til að nemendur öðlist verklega færni og sýni sjálfstæð og fagleg vinnubrögð við þjálfun og ráðleggingar til skjólstæðings sem og að hvetja skjólstæðinga til frekari þátttöku í hreyfingu. Unnið er áfram eftir ferilbók þar sem verkefni einkaþjálfara eru greind niður í einstaka liði. Nemendur framkvæma þjálfun á grundvelli ferilbókarinnar. Kennurum er falið að staðfesta að nemandi hafi fengið verklega þjálfun í þeim þáttum sem minnst er á í ferilbók og fullnægt þeim viðmiðum sem sett eru fram varðandi hæfni og gæði. Þetta er gert til að fylgjast með að nemandi fái þjálfun og kennslu í öllum þeim þáttum sem snúa að einkaþjálfaranum.

Einingafjöldi: 10

Hæfniprep: 3

Forkröfur: VIEÞ3LP08(K1)

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Vinnuaðstæðum á líkamsræktarstöðvum og í fjölbreyttu starfsumhverfi þjálfara.
- Fjölbreyttum orðaforða til að geta tjáð sig og útskýrt þekkingu sína.
- Störfum einkaþjálfara og mikilvægi endurmenntunar og framþróunar innan greinarinnar.
- Störfum fagaðila sem koma að lífstílsbreytingu og þjálfun skjólstæðinga.
- Mikilvægi þess að gæta þagmælsku, sýna ábyrgð og traust í samskiptum við skjólstæðing.

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Fylla út ferilbók og sjúkraskýrslu.
- Tjá sig á skýran hátt um störf og starfsumhverfi sitt og geta rökstutt þær leiðbeiningar sem skjólstæðingum er gefið.
- Skipuleggja starf sitt og vinna sjálfstætt.
- Greina mismunandi skjólstæðinga.



- Veita skjólstæðingum leiðsögn í þjálfun.

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Útbúa einstaklingsmiðuð æfingakerfi fyrir skjólstæðinga.
- Vinna sjálfstætt og af öryggi úti í atvinnulífinu.
- Leggja mat á eigið vinnuframlag og annarra í sömu starfsstétt.
- Bera virðingu fyrir störfum og starfsumhverfi þjálfara.
- Meta hvenær þörf er að leita til og vísa á fagfólk innan heilbrigðissviðs.
- Safna saman viðeigandi upplýsingum um heilsufar og lífstíl skjólstæðinga.
- Undirbúa og útskýra forsendur þjálfunar hverrar æfingar fyrir skjólstæðingum.
- Meta og taka tillit til ástands skjólstæðinga hverju sinni.

Námsmat áfangans: Námsmat byggist á áfangamarkmiðum. Þess skal gætt að námsmat taki til allra þátta námsins og meti þekkingu nemandans skilnings og færni auk framfara, vinnulags og hugkvæmni. Dæmi um matsaðferðir eru ferilbók, skýrsla nemenda, mat kennara á störfum nemenda, sjálfsmat nemenda á eigin störfum og endurgjöf skjólstæðinga á störfum nemanda.