




Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025


AFRE1AA05/AFRE2AA05
(fimleikar og hnefaleikar)

Kennari/þjálfarar	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Þjálfarar í fimleikum: Eva Hrund og Íris Þjálfari í hnefaleikum: Daði Áspórssson	
Viðtalstími	Gunnar – Þriðjudaga kl. 10:25 – 11:05	
Námsefni	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Vor 2025“	
Áfangalýsing	Áhersla er lögð á einstaklinginn til að auka færni hans í fimleikum/hnefaleikum. Æft er með álagi afreksíþróttamanns með miklum og vel skipulögðum æfingum. Fróðleikur í formi fyrirlestra til að fræða íþróttamanninn og gera hann betur í stakk búinn til þess að ná árangri í íþróttinni. Áfanginn er bóklegur og verklegur.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að standast áfangann þarf að uppfylla eftirfarandi:		
	Virgni 80% Einkunn : 44 virknitímar – einkunn 10 42 virknitímar – einkunn 9 40 virknitímar – einkunn 8 38 virknitímar – einkunn 7 36 virknitímar – einkunn 6 34 virknitímar – einkunn 5 33 virknitímar eða færri – FALL Til að fá virknitíma metinn þarf nemandi að taka þátt í verklegum tímum. Verklegt færniþróf 10% Verkefni 10%		
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>

Reglur áfanga	<ul style="list-style-type: none"> Nemandi skal mæta í ALLA verklega tíma í íþróttafatnaði og taka þátt. Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá fær viðkomandi fjarvist. Við séraðstæður, t.d. meiðsli, gefur kennari verkefni við hæfi.
----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Annað sem kennari vill láta koma fram</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nemandinn skal temja sér góðar venjur í námi, mataræði og hvíld. Nemendur á afreksíþróttalínu FS hafa með umsókn sinni samþykkt að neyta hvorki áfengis, tóbaks né annarra vímuefna. Verði nemandi uppvís að slíku getur það valdið brottvísun af afrekslínu. Nemandi þarf að virða mætingareglur skólans (á við allar námsgreinar), annars getur það valdið brottvísun af afrekslínu. Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. Símanotkun er bönnuð í tímum. Nemandi skal tilkynna til kennara fyrir æfingu, ef viðkomandi kemst ekki eða þarf sérúrræði v/veikinda eða meiðsla. Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga..
-----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leikfræðum íþróttarinnar Tækniatriðum íþróttarinnar Grunnreglum íþróttarinnar Mikilvægi aga og ábyrgðar afreksíþróttamanns til að ná árangri í íþróttinni. 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> Stunda fimleika/hnefaleika Framkvæma helstu tækniþætti í greininni
	
<p>Hæfni</p> <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bæta sig sem íþróttamaður Auka tæknilega færni í íþróttinni Bæta líkamlegt ástand til að standast þær kröfur sem íþróttin gerir Tileinka sér lífsstíl í samræmi við kröfur afreksíþróttamanna Setja sér raunhæf markmið á sviði allra þátta er tengjast íþróttinni 	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Heimavinna	16 vikur x 1 klst.	16 klst.
Undirbúningur f. próf	2 x 1 klst.	2 klst.
Alls		82 klst.

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6. – 10. janúar	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Ípróttaakademía/Bardagahöll	
2. vika 13. – 17. janúar	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Ípróttaakademía/Bardagahöll	
3. vika 20. – 24. janúar	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Ípróttaakademía/Bardagahöll	
4. vika 27. – 31. janúar	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Ípróttaakademía/Bardagahöll	
5. vika 3. - 7. febrúar	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Ípróttaakademía/Bardagahöll	
6. vika 10. - 14. febrúar <i>Uppbrotsdagur</i>	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Uppbrotsdagur Fimmtudagur: Ípróttaakademía/Bardagahöll	
7. vika 17. - 21. febrúar	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Ípróttaakademía/Bardagahöll	
8. vika 24. - 28. febrúar <i>Vetrarfrí 27. og 28.</i>	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Vetrarfrí	
9. vika 3. - 7. mars <i>Námsmatsdagur - Miðannarmat</i>	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Ípróttaakademía/Bardagahöll	
10. vika 10. - 14. mars	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Ípróttaakademía/Bardagahöll	
11. vika 17- 21. mars	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Ípróttaakademía/Bardagahöll	
12. vika 24. - 28. mars	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Ípróttaakademía/Bardagahöll	
13. vika 31. mars - 4. apríl	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Ípróttaakademía/Bardagahöll	
14. vika 7. - 11. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Ípróttaakademía/Bardagahöll	
15. vika 22. - 25. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Sumardagurinn fyrsti	
16. vika 28. apríl - 2. maí	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Verkalýðsdagurinn, 1. maí	
17. vika 5. - 9. maí	Þriðjudagur: Ípróttaakademía/Preksalur Miðvikudagur: Hópmýndataka í íþr. húsi, Langbest Fimmtudagur: Ípróttahús Sunnubraut, B-salur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús, Daði, Eva Hrund og Íris

Fjölbrautaskóli Suðurnesja