


## Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025


### AFRE1AA05/AFRE2AA05 (fimleikar og hnefaleikar)

<b>Kennari/þjálfarar</b>	Gunnar Magnús Jónsson, <a href="mailto:gunnar.jonsson@fss.is">gunnar.jonsson@fss.is</a> Þjálfarar í fimleikum: Eva Hrund og Íris Þjálfari í hnefaleikum: Daði Áspórssson	
<b>Viðtalstími</b>	Gunnar – Þriðjudaga kl. 10:25 – 11:05	
<b>Námsefni</b>	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Vor 2025“	
<b>Áfangalýsing</b>	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.	

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

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

<p><b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Nemandi þarf að virða mætingareglur skólans (á við allar námsgreinar), annars getur það valdið brottvísun af afrekslínu. <b>Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS.</b></li> <li>Símanotkun er bönnuð í tímum.</li> <li>Nemandi skal tilkynna til kennara fyrir æfingu, ef viðkomandi kemst ekki eða þarf sérúrræði v/veikinda eða meiðsla.</li> <li>Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir.</li> <li>Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið.</li> <li><b>Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga..</b></li> </ul>
---	--

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

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

Virðing, samvinna og árangur

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

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús, Daði, Eva Hrund og Íris

Fjölbrautaskóli Suðurnesja