

**Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025****AFRE1AA05/AFRE2AA05****(Fimleikar – Hnefaleikar - Taekwondo)**

Kennari/þjálfarar	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Þjálfari í fimleikum: Vitor Ferreira Þjálfari í hnefaleikum: Daði Áspórssón Þjálfari í taekwondo: Helgi Rafn Guðmundsson	
Viðtalstími	Gunnar – Miðvikudaga kl. 10:25 – 11:05	
Námsefni	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Haust 2025“	
Áfangalýsing	Áhersla er lögð á einstaklinginn til að auka færni hans í fimleikum/hnefaleikum/taekwondo. 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: Virkni 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 ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐

Reglur áfanga	- 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.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	- 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
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Leikfræðum íþróttarinnar - Tækniatriðum íþróttarinnar - Grunnreglum íþróttarinnar - Mikilvægi aga og ábyrgðar afreksíþróttamanns til að ná árangri í íþróttinni.	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - Stunda fimleika/hnefaleika/taekwondo - Framkvæma helstu tækniþætti í greininni
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - 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 19. – 22. ágúst	Þriðjudagur: Íþróttakademía/Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttakademía/Bardagahöll	
2. vika 25. – 29. ágúst	Þriðjudagur: Íþróttakademía/Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttakademía/Bardagahöll	
3. vika 1. – 5. september	Þriðjudagur: Íþróttakademía/Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttakademía/Bardagahöll	
4. vika 8. – 12. september	Þriðjudagur: Íþróttakademía/Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttakademía/Bardagahöll	
5. vika 15. - 19. september	Þriðjudagur: Íþróttakademía/Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttakademía/Bardagahöll	
6. vika 22. - 26. september	Þriðjudagur: Íþróttakademía/Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttakademía/Bardagahöll	
7. vika 29. sept. - 3. október	Þriðjudagur: Íþróttakademía/Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttakademía/Bardagahöll	
8. vika 6. - 10. október	Þriðjudagur: Íþróttakademía/Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Námsmatsdagur	
9. vika 13. - 17. október Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.	Þriðjudagur: Íþróttakademía/Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttakademía/Bardagahöll	
10. vika 20. - 24. október Vetrarleyfi 20. okt.	Þriðjudagur: Íþróttakademía/Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttakademía/Bardagahöll	
11. vika 27- 31. október	Þriðjudagur: Íþróttakademía/Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttakademía/Bardagahöll	
12. vika 3. - 7. nóvember	Þriðjudagur: Íþróttakademía/Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttakademía/Bardagahöll	
13. vika 10. - 14. nóvember	Þriðjudagur: Íþróttakademía/Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttakademía/Bardagahöll	
14. vika 17. - 21. nóvember	Þriðjudagur: Íþróttakademía/Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttakademía/Bardagahöll	
15. vika 24. - 28. nóvember Dimissio 28. nóv.	Þriðjudagur: Íþróttakademía/Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttakademía/Bardagahöll	
16. vika 1. - 8. desember Stoðdagur mánudaginn 8. des.	Þriðjudagur: Íþróttakademía/Þreksalur Miðvikudagur: Hópmýndataka í íþr.húsi, Langbest Fimmtudagur: Íþróttakademía/Bardagahöll	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús, Daði, Vitor, Helgi Rafn