



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

AFRE2AA05 (Taekwondo)

Kennari/þjálfarar	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Þjálfari í taekwondo: Helgi Rafn Guðmundsson	
Viðtalstími	Gunnar – Þriðjudaga kl. 10:10 – 10:50	
Námsefni	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Vor 2026“	
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: <u>Virkni (80%)</u> (raunmæting): Einkunn 10: 98-100% mæting Einkunn 9: 95-97% mæting Einkunn 8: 92-94% mæting Einkunn 7: 89-91% mæting Einkunn 6: 86-88% mæting Einkunn 5: 83-85% mæting Einkunn 4: Undir 82% mæting <i>* Viðmið í áfanga sem er kenndur þrisvar sinnum í viku eru að hámarki 8 fjarvistir.</i> Verkefni 20%		
	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..
--	--

Grunnpættir menntunar	Nemendur efla læsi á fræðilegt efni um afreksmennsku í taekwondo og þróa sjálfbærni með ábyrgri langtímaþjálfun, á sama tíma og áhersla á heilbrigði og velferð byggir upp líkamlega og andlega heilsu íþróttamannsins. Áfanginn styður við lýðræði og mannréttindi með samvinnu og aga, tryggir jafnrétti þar sem allir fá tækifæri á eigin forsendum, og hvetur til sköpunar við lausn fjölbreyttra verkefna í leik og þjálfun.
------------------------------	---

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.-21. ágúst	Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
2. vika 24.-28. ágúst	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
3. vika 31. ágúst-4. september	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
4. vika 7.-11. september	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
5. vika 14.-18. september	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
6. vika 21.-25. september	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
7. vika 28. september-2. október	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
8. vika 5.-9. október	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt.</i> <i>Miðannarmat 13. okt.</i>	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
10. vika 19.-23. október <i>Vetrarleyfi 23. október</i>	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
11. vika 26.-30. Október <i>Vetrarleyfi 26. október</i>	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
12. vika 2.-6. nóvember	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
13. vika 9.-13. nóvember	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
14. vika 16.-20. nóvember	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
16. vika 30. nóv. - 4. des.	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Hópmýndataka í íþr.húsi, Langbest Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús og Helgi Rafn