



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

ÍÞRG2FI04

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is		
Viðtalstími	Andrés - Mánudag kl. 10.15-10.55		
Námsefni	Sérgreinahluti 1: Útgefandi FSÍ. Þjálfun- Heilsa og Vellíðan eftir Elbjörg J. Dieserud, John Elvestad, Anders O. Brunes, Jostein Hallén. Fimleikareglur (Íslenski fimleikastiginn, COP, FIG) og annað efni frá kennara.		
Áfangalýsing	Í áfanganum læra nemendur að kenna börnum og unglingum undirstöðuatriði í fimleikum. Lögð er áhersla á rétta móttöku og notkun ýmissa hjálpartækja og fimleikaáhalda. Markmiðið er að nemendur öðlist þjálfun í kennslu barna og unglinga ásamt því að öðlast grundvallarfærni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálffræði barna og mikilvægi þess að færniæfingar, s.s. ýmis stökk, séu byggð upp frá grunni.		
Námsmat og vægi námsmatspátta	Fjölbreytt verkefni sem eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Ná verður 4,5 í einkunn á lokaprófi til að verkefni gildi.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti	Vægi	
	Tímaseðla verkefni	15%	
	Kennslupróf	25%	
	Verklegt próf	15%	
	Bóklegt lokapróf	30%	
	Ástundun og virkni í tíma	15%	
	Reglur áfanga	Nemendum ber að sækja allar kennslustundir skv. skólasóknarreglum (Skólasóknarreglur Fjölbrautaskóli Suðurnesja (fss.is)) Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga.	
Annað sem kennari vill láta koma fram	Verkleg kennsla fer fram í Akadémíunni og bókleg kennsla í Fjölbrautaskóla Suðurnesja. Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir og taka virkan þátt til þess að uppfylla kröfur um virkniseinkunn. Ef um meiðsli er að ræða fær nemandi annað hlutverk í verklegum tímum. Nemendur skulu mæta í íþróttafatnaði sem auðvelt er að hreyfa sig í (engir íþróttaskór) og sítt hár verður að vera tekið vel frá andliti í verklegum tímum.		

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Tækniþáttum fimleika - Þjálffræði - Fimleikareglum - Þjálfunaraðferðum - Kennslufræði - Sögu fimleika - Skipulagi á þjálfun	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - Útbúa tímaseðil - Framkvæma grunnæfingar í fimleikum - Þjálf fimleika - Eiga samskipti við iðkendur og alla þá er koma að íþróttageininni
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - Dæma á fimleikamóti - Geta þjálfað og leiðbeint börnum í fimleikum - Geta búið til þjálfunaráætlanir	

Vinnuáætlun nemenda		
Tímasókn	16 vikur x 2,66 klst.	43 klst.
Heimavinna	16 vikur x 1 klst.	16 klst.
Undirbúningur f. verklegt og munnlegt próf	5 klst.	5 klst.
Undirbúningur f. bóklegt lokapróf	5 klst.	5 klst.
Undirbúningur f. kennslupróf	5 klst.	4 klst.
Lokapróf	2 klst.	2 klst.
Alls		75 klst. = 4 ein

Kennsluvikur	Bóklegur tími / Verklegur tími 1	Verklegur tími 2
1. vika 6.-10.janúar	Kynning á áfanga / Fimleikaakademía skoðuð	Fimleikaakademía prufuð
2. vika 13.-17.janúar	Markmið og innihald / Hópefli	Hópefli og leikir
3. vika 20.-24.janúar	Fimleikar og hlutverk þjálfarans / Grunnæfingar (mismunandi upphitanir)	Grunnæfingar í fimleikum (mismunandi upphitanir)
4. vika 27.-31.janúar	Skipulag í æfingasal og fimleikaáhöld / Grunnæfingar í fimleikum	Grunnæfingar í fimleikum
5. vika 3.-7.feb.	Þjálffræði / Grunnæfingar í fimleikum	Grunnæfingar í fimleikum
6. vika 10.-14.feb. Uppbrotsdagur	Móttaka og öryggi / Móttaka í grunnæfingum	Móttaka í grunnæfingum
7. vika 17.-21.feb.	Áætlanagerð / Tímaseðill 1 - Undirbúningur	Áhaldahringir og uppbygging stöðva
8. vika 24.-28.feb. Vetrarfrí	Æfingakennsla í grunnæfingum / Tímaseðli 1 skilað	Áhaldafimleikar kvenna
9. vika 3.-7.mars Miðannarmat Námsmatsdagur	Saga fimleika / Tímaseðill 2 - Undirbúningur	Áhaldafimleikar karla
10. vika 10-14.mars	Meiðsli / Tímaseðli 2 skilað	Fimleikareglur / Hópfimleikar
11. vika 17.-21.mars	Virgni þjálfunar / Undirbúningur fyrir kennslupróf	Parkour
12. vika 24.-28.mars	Tímaseðli fyrir kennslupróf skilað / Kennslupróf	Kennslupróf
13. vika 31.mars-4.apríl	Kennslupróf	Kennslupróf
14. vika 7.-11.apríl Starfshlaup og PÁSKAFRÍ !	Upprifjun / Kennslupróf	Kennslupróf
15. vika 21.-25.apríl Sumardagurinn fyrsti	Bóklegt lokapróf / Kennslupróf	Verklegt færnipróf
16. vika 28.apríl – 2.maí Dimmisio	Opinn tími / Sjúkrapróf	Sjúkrapróf
17. vika 5.-9.maí	Stoðtími	Stoðtími

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson