

**Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026****AFRE1AA05/AFRE2AA05****(Júdó – Hnefaleikar - Taekwondo)**

Kennari/þjálfarar	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Þjálfari í júdó: Dr. George Bountakis Þjálfari í hnefaleikum: Daði Áspórssón Þjálfari í taekwondo: Helgi Rafn Guðmundsson	
Viðtalstími	Gunnar – Miðvikudaga kl. 10:30 – 11:10	
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. meiðsl, 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: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
2. vika 25. – 29. ágúst	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
3. vika 1. – 5. september	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
4. vika 8. – 12. september	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
5. vika 15. - 19. september	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
6. vika 22. - 26. september	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
7. vika 29. sept. - 3. október	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Uppbrotsdagur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
8. vika 6. - 10. október	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
9. vika 13. - 17. október Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
10. vika 20. - 24. október Vetrarleyfi 20. okt.	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
11. vika 27- 31. október	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
12. vika 3. - 7. nóvember	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
13. vika 10. - 14. nóvember	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
14. vika 17. - 21. nóvember	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
15. vika 24. - 28. nóvember Dimissio 28. nóv.	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	
16. vika 1. - 8. desember Stoðdagur mánudaginn 8. des.	Þriðjudagur: Þreksalur/Bardagahöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Þreksalur/Bardagahöll	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús, Daði, George, Helgi Rafn