



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

IPRG2BA04

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is	
Viðtalstími	Miðvikudaga kl.13:20 – 14:00	
Námsefni	Kenneth Larsen. 2010. <i>Badmintonbókin – Kennsluskrá fyrir badminton á Íslandi</i> . Badmintonsambandi Íslands. Kennsluefni á heimasíðu Badmintonsambandsins www.badminton.is	
Áfangalýsing	Í áfanganum læra nemendur að leiðbeina börnum undirstöðuatriði í badminton í samvinnu við kennara. Lögð er áhersla á kennslu grunnfærni og leikfræði fyrir byrjendur. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálfraði barna og mikilvægi þess að leikurinn sé greindur sundur í stuttar einingar, leikæfingar, framkvæmd æfinga og mismunandi áherslur í sambandi við mismunandi markmið. Áfanginn er bóklegur og verklegur.	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að standast áfanga þarf að ná að lágmarki 5 í einkunn í öllum námsþáttum. Virkni: Þar sem þetta er verklegur áfangi þá er mikilvægt að vera virkur í tímunum og mæta í <u>íþróttafötum og íþróttaskóm</u>. Nemendur sem <u>ekki</u> taka þátt í verklegum tímum í íþróttafötum, lækka um 1,5 fyrir hvern tíma í virkni, nemendur byrja önnina með 10,0 í einkunn í virkni. Einnig er hægt að lækka í virkni fyrir að vera óvirkur í kennslustund. Ef um langtímameiðsl er að ræða þá þarf að skila inn vottorði. Ástundun (raunmæting) í áfanganum er 30% af heildareinkunn og þarf að ná að lágmarki 5 í einkunn í ástundun til að ná áfanganum. Einkunn í ástundun/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>	
Símatsáfangi ☒		Lokapróf ☐
		Sleppikerfi ☐
Heiti		Vægi
Verkefnavinna		20%
Verklegt kennslupróf		20%
Verklegt færnipróf		5%
Virkni í kennslustundum		20%
Ástundun		20%
Skriflegt próf		15%

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara. Til að taka þátt í verklegum tímum er skylda er að klæðast íþróttafötum.
----------------------	--

Annað sem kennari vill láta koma fram	➤ Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. ➤ Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. ➤ Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. ➤ Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga. ➤ Stefnt er að því að fara á badmintonmót í Reykjavík Með von um góða samvinnu á önninni J
--	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:
• Helstu leikreglum og grunnatriðum greinarinnar • Mikilvægi hreyfingar • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Leiðum til að nýta líkams- og heilsurækt við daglegar athafnir • Gildi samvinnu, umburðarlyndi og virðingu í leik, keppni og starfi • Forvarnargildi líkamsræktar	• Framkvæma grunnatriði í greininni • Skilja mikilvægi upphitunnar • Leika badminton sér til heilsubótar og ánægju • Vinna með öðrum að lausnum verkefna • Taka tillit og hvetja aðra
	
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:	
• Stunda hreyfingu án mikils tilkostnaðar. • Sýna öðrum virðingu við leik, keppni, nám og störf • Vinna að bættri heilsu í samvinnu við aðra. • Styrkja jákvæða sjálfsmynd með þátttöku í greininni • Gera hreyfingu að lífsstíl	

Vinnuáætlun - Dæmi með símati		
Tímasókn	17 vikur x 3 klst.	51 klst.
Undirbúningur f. tíma	17 vikur x 3 tímar x 40 mín	34 klst.
Undirbúningur f. Skriflegt próf	1 x 4 klst.	4 klst.
Undirbúningur f. kennslupróf	6 klst.	6 klst.
Skriflegt próf	2 klst.	2 klst.
Alls		96 klst. = 4 ein*

*Viðmið um fjölda eininga	
Einingar	Tímafjöldi í vinnu meðalnemanda í áfanga
1 ein	18 - 24 klst.
2 ein	36 - 48 klst.
3 ein	54 - 72 klst.
4 ein	72 - 96 klst.
5 ein	90 - 120 klst.

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6.-9. janúar	Bóklegt: Kennsluáætlun Verklegt: Spilað Badminton og Badmintonleikir	
2. vika 12.-16. janúar	Bóklegt: Kynning á námsefni – Kennslufræði. Verklegt: Tækniæfingar (bakhönd,forhönd,fótavinna og líkamsstaða)	Verkefni 1
3. vika 19.-23. janúar	Bóklegt: Kennslufræði. Verklegt: Uppgjafir og viðbragðstaða	Verkefni 2
4. vika 26.-30. janúar	Bóklegt: Fara yfir helstu leikreglur Verklegt: Lauma, háhögg og skellur	
5. vika 2.-6. febrúar	Bóklegt: Leikreglur (verkefni) Verklegt: Lauma við net og bakhönd	Verkefni 3
6. vika 9.-13. febrúar	Bóklegt: Þjálfifræði Verklegt: Sóknarleikur / Varnarleikur	Verkefni 4
7. vika 16.-20. febrúar <i>Uppbrotsdagur 18. feb</i>	Bóklegt: Fara yfir helstu tækniatriði Verklegt: Tvíliðaleikur / Tvenndarleikur	
8. vika 23.-27. febrúar <i>Vetrarleyfi 27. feb</i>	Bóklegt: Vetrarleyfi Verklegt: Einliðaleikur	
9. vika 2.-6. mars <i>Námsmatsdagur 2. mars</i>	Bóklegt: Kennsluverkefni Verklegt: Kennsluverkefni	Verkefni 5
10. vika 9.-13. mars	Bóklegt: Undirbúningur fyrir kennslupróf Verklegt: Kennslupróf	Verkefni 6 Verklegt kennslupróf
11. vika 16.-20. mars	Bóklegt: Starfshlaup Verklegt: Kennslupróf	Verklegt kennslupróf
12. vika 23.-27. mars <i>Starfshlaup 27. mars</i>	Bóklegt: Badminton heimsókn Verklegt: Kennslupróf	Verklegt kennslupróf
13. vika 6.-10. apríl <i>Annar í páskum 6. apríl</i>	Bóklegt: Frí v.heimsóknar Verklegt: Kennslupróf	Verklegt kennslupróf
14. vika 13.-17. apríl	Bóklegt: Meiðsl í íþróttum / Kennsluverkefni - skil Verklegt: Verklegt færnipróf	Verklegt færnipróf
15. vika 20.-24. apríl <i>Sumard. fyrsti 23. apríl</i>	Bóklegt: Skriflegt próf úr bóklegum hluta (15%) Verklegt: Badmintonmót	Skriflegt próf (15%)
16. vika 27. apríl-1. maí <i>Dimissio 30. apríl</i>	Bóklegt: Stoðtími - Skildumæting hjá þeim sem eiga eftir að taka skriflegt próf Verklegt: Stoðtími - Skildumæting hjá þeim sem eiga eftir að klára kennslupróf	
17. vika 4.-8. maí <i>Stoðdagur 8. maí</i>	Bóklegt: Stoðdagur 8.maí Verklegt: Stoðtími 5. og 7.maí - Skildumæting hjá þeim sem eiga eftir að klára færnipróf.	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson

Fjölbrautaskóli Suðurnesja