



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

ÍÞGR2HA04

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is	
Viðtalstími	Miðvikudagar kl. 10:30 – 11:10	
Námsefni	Heimasíða HSÍ – hsi.is Fræðsluefni: Kennsluskrá HSÍ, þjálfaraskóli HSÍ, handbolti í skólum og annað efni á fræðslusíðu HSÍ.	
Áfangalýsing	Í áfanganum eiga nemendur að læra að kenna börnum og unglingum undirstöðuatriði handknattleiks. Lögð er áhersla á kennslu knattækni og leikfræði fyrir byrjendur. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í greininni. Farið yfir helstu atriði í þjálffræði barna og mikilvægi þess að leikurinn sé greindur í sundur í smáar einingar. Nemendur kunni skil á helstu leikreglum í handknattleik. Áfanginn er bóklegur og verklegur. Áfanginn tilheyrir íþróttabraut en er þó opinn nemendum á öðrum brautum.	

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 íþróttafötum og íþróttaskóm.

Nemendur sem ekki 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

** Viðmið í áfanga sem er kenndur þrisvar sinnum í viku eru að hámarki 8 fjarvistir.*

Símatsáfangi ☒

Lokapróf ☐

Sleppikerfi ☐

Heiti - Námsþættir	Vægi
Verklegt færnipróf	5%
Verklegt kennslupróf	20%
Lotupróf	15%
Virkni	10%
Ástundun	30%
Verkefnavinna	20%

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara. Til að taka þátt í verklegum tímum er skylda 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. Farið verður á leik í Olís deildinni í handknattleik, skyldumæting. Með von um góða samvinnu á önninni 😊
--	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Að leiðbeina börnum á mismunandi aldursskeiði í handknattleik • Tækniþáttum • Leikfræði • Leikreglum • Þjálfunaraðferðum • Kennslufræði • Skipulagi á þjálfun • Sögu handknattleiksins	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Útbúa tímaseðil • Dæma handknattleik • Beita mismunandi þjálfunaraðferðum háð aldri • Eiga samskipti við iðkendur og alla þá er koma að íþróttagreininni • Framkvæma grunnæfingar í handknattleik • Þjálfra handknattleik
	
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Geta þjálfað og leiðbeint börnum í handknattleik • Geta útbúið áætlanir (tímaseðil, vikuplan, mánaðarplan, ársplan) • Dæma handknattleik	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 165 mín.	44 klst.
Heimavinna	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Undirbúningur fyrir kennslupróf	6 klst.	6 klst.
Undirbúningur fyrir lotupróf	6 klst.	6 klst.
Lotupróf	2 klst.	2 klst.
Alls		90 klst. = 4 ein

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum Athugasemdir
1. vika 6.-9. janúar	Bóklegt: Kynning á áfanga. Verklegt: Farið yfir helstu tækniæfingar í handbolta. Venjast bolta: boltaæfingar, knattrak.	
2. vika 12.-16. janúar	Bóklegt: EM í handbolta - Verkefnavinna Verklegt: Farið yfir helstu tækniæfingar í handbolta. Köst og grip + kennslufræði.	Heimavinna/skilaverkefni: Leikgreining á leik Íslands á EM
3. vika 19.-23. janúar	Bóklegt: Kynning á EM verkefni. Kahoot (dómaratákn). Verklegt: Farið yfir helstu tækniæfingar í handbolta. Stökkskot/hoppskot.	Hópverkefni: EM í handbolta Kynning
4. vika 26.-30. janúar	Bóklegt: Helstu leikreglur; völlur – dómaratákn. Minnihandbolta reglur. Verklegt: Leikæfingar - Stimplun	Kynna sér helstu reglur og dómaratákn
5. vika 2.-6. febrúar	Bóklegt: Heimsókn; almennt um handbolta - Leikreglur Verklegt: Farið yfir helstu tækniæfingar í handbolta. Skot af línu.	Gísli Jóhannsson yfirdómari HSÍ kemur í heimsókn
6. vika 9.-13. febrúar	Bóklegt: Tímaseðlagerð, undirbúningur fyrir æfingakennslu/stöðvaþjálfun. Verklegt: Farið yfir helstu tækniæfingar í handbolta. Skot úr horni.	Innupróf: Leikreglur í handbolta
7. vika 16.-20. febrúar <i>Uppbrotsdagur 18. feb</i>	Bóklegt: Skipulag þjálfunar. Leikskipulag; sókn og vörn Verklegt: Æfingakennsla, hópvinna - stöðvaþjálfun.	Innupróf: Skipulag þjálfunar
8. vika 23.-27. febrúar <i>Vetrarleyfi 27. feb</i>	Bóklegt: Markvörðurinn + tímaseðlagerð Verklegt: Æfingakennsla, hópvinna - stöðvaþjálfun.	Innupróf: Markvörðurinn Hópverkefni: Tímaseðill/stöðvaþjálfun
9. vika 2.-6. mars <i>Námsmatsdagur 2. mars</i>	Bóklegt: Undirbúningur fyrir kennslupróf Verklegt: Farið yfir helstu tækniæfingar í handbolta. Markvarsla.	Engin kennsla mánudaginn 2. Mars v/námsmatsdagur
10. vika 9.-13. mars	Bóklegt: Einstaklingsfærni Verklegt: Kennslupróf	
11. vika 16.-20. mars	Bóklegt: Leikskilningur og leikskipulag Verklegt: Kennslupróf	Handboltaleikur Hópverkefni - Íþróttافرét : Frásögn af handboltaleik
12. vika 23.-27. mars <i>Starfshlaup 27. mars</i>	Bóklegt: Silfurdrengirnir á ÓL 2008 Verklegt: Kennslupróf	Innupróf: Silfurdrengirnir Kennslupróf
13. vika 6.-10. apríl <i>Annar í páskum 6. apríl</i>	Bóklegt: Saga handboltans Verklegt: Kennslupróf	Kennslupróf
14. vika 13.-17. apríl	Bóklegt: Upprifjun Verklegt: Kennslupróf	Kennslupróf
15. vika 20.-24. apríl <i>Sumard. fyrsti 23. apríl</i>	Bóklegt: Skriflegt lotupróf Verklegt: Kennslupróf	Skriflegt lotupróf
16. vika 27. apríl-1. maí <i>Dimissio 30. apríl</i>	Bóklegt: Opinn tími Verklegt: Verklegt færniþróf	Sjúkrapróf/lokaskil Verklegt færniþróf
17. vika 4.-8. maí	Bóklegt: Stoðtími Verklegt: Stoðtími	<i>Stoðdagur 8. maí</i>

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf - Gunnar Magnús

Fjölbrautaskóli Suðurnesja