



Fjölbrotaskóli Suðurlands
Haustönn 2025

ÍÞRÓ2BA02

Badminton

Kennari:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI) Sabína Steinunn Halldórsdóttir (SSH) Magnús Tryggvason (MT)
----------	---

Áfangalýsing:

Þessi áfangi er verklegur íþróttaáfangi með badmintonþema. Nemendur taka þátt í verklegum æfingum og spili auk þess sem lögð verður áhersla á styrktar- og liðleikþjálfun.

Undanfari: ÍÞRÓ1ÞH03 og ÍÞRÓ2ÞL03

Þekkingarviðmið - nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Helstu badmintonreglum
- Algengum aðferðum við upphitun fyrir badminton
- Fjölbreyttum aðferðum til að þjálfra þrekþætti í badmintoni

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Grunnþækni og leikfræði í badmintoni.
- Skipuleggja upphitun og æfingatíma í badmintoni
- Nýta sér badminton til líkamsræktar

Hæfniviðmið - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að viðhalda og bæta heilsu sína með badmintoniðkun.

Námsefni:

- Efni frá kennara
- Þjálfun, heilsa, vellíðan
- Badminton – grunnstig BSÍ (Birna Petersen)
- badminton.is

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
34	19.-22. ágúst	Bóklegur tími - Námsáætlun áfangans kynnt - Helstu reglur, völlurinn, grip	Verkefni kynnt
35	25.-29. ágúst	Verklegur tími - Siðir og reglur - Uppgjafir og háhögg	
36	1.-5. sept	- Háhögg, smass, laumur	Skila verkefni ekki seinna en 5. sept.
37	8.-12. sept	- Einliðaleikir	
38	15.-19. sept	- Tvíliða- og tvendarleikir	
39-44	22. sept - 31. okt	- Badminton upphitun og spil	
45-46	3.-14. nóv	Einliðaleiksmót	
47-48	17.-28. nóv	Tvíliðaleiksmót	
49-51	2.-10. des	Krossapróf og spil	Krossapróf

Sérreglur áfangans:

- ✓ Hver fjarvist lækkar mætingareinkunn um 1.
- ✓ Þrjú S lækka mætingareinkunn um 1.
- ✓ Geti nemandi ekki mætt vegna veikinda eða annara lögmætra ástæðna getur hann unnið það upp t.d. með því að mæta í þreksal á öðrum tíma eftir samkomulagi við kennara.
- ✓ Fáir nemandi 6 F er hann fallinn úr áfanganum samkvæmt mætingarreglum FSu.
- ✓ Einu verkefni á að skila í 36. viku. Ef verkefni er skilað of seint lækkar einkunn um 0,5 við hvern dag sem líður umfram skiladag.

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Mæting	Mæting í tíma	40%
Virkni	Virkni í tímum, geta og framfarir	40%
Verkefni og próf	Verkefni (10%) og krossapróf (10%)	20%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfossi, 14. ágúst 2025.

Ásdís Björg, Sabína Steinunn og Magnús