



Fjölbreytt skóli Suðurlands
Haustönn 2026

ÍÞRÓ2BA02

Badminton

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

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 þjálfa 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.-21. ágúst	Bóklegur tími - Námsáætlun áfangans kynnt - Helstu reglur, völlurinn, grip	Verkefni kynnt
35	24.-28. ágúst	Verklegur tími - Siðir og reglur - Uppgjafir og háhogg	
36	31. ág.-4. sept	- Háhogg, smass, laumur	
37	7.-11. sept	- Einliðaleikir	Skila verkefni ekki seinna en 11. sept.
38	14.-18. sept	- Tvíliða- og tvendarleikir	
39-44	21. sept - 30. okt	- Badminton upphitun og spil	
45-46	2.-13. nóv	Einliðaleiksmót	
47-48	16.-27. nóv	Tvíliðaleiksmót	
49-51	30. nóv.-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 37. viku. Ef verkefni er skilað of seint lækkar einkunn um 0,5 við hvern dag sem líður umfram skiladag.

Reglur um svindl og notkun gervigreindar

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/reglur-um-svindl-i-verkefnum-og-profum>

Ef að grunur um ritstuld og/eða óleyfilega notkun á gervigreind vaknar gætu nemendur þurft að gera munnlega grein fyrir verkefni/prófi.

Sömu reglur gilda um notkun gervigreindar við skrif og gilda um heimildaskráningu almennt. Reglur um heimildaskráningu má finna á heimasíðu skólans.

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/heimildaskraning-leidbeiningar>

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%

Námsmats- og prófsýningardagur

Námsmats- og prófsýningar alltaf við lok hverrar annar er mikilvægur hluti af náminu því þar færð þú:

- tækifæri til að sjá hvernig þér gekk.
- útskýringu á námsmati hvort sem um lokapróf eða símat er að ræða.
- ráðleggingar sem geta nýst þér í áframhaldandi námi.
- tækifæri til að gera athugasemd við niðurstöðu námsmatsins ef þér þykir hún ósanngjörn.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfossi, 14. ágúst 2026.

Ásdís Björg og Sabína Steinunn