



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2026

ÍPRÓ1PX02
Sérnámsbraut íþróttir – píla

Kennari:	Guðmundur Garðar Sigfússon (GGS) guðmundurg@fsu.is
----------	--

Áfangalýsing:

Áfanginn er eingöngu verklegur og sniðin eftir getu og áhuga hvers og eins. Megin áhersla er á pílukast og farið verður í ýmsa leiki sem tengjast pílukasti.

Undanfari: Enginn

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

- Þekki helstu leikreglur í pílukasti.
- Þekki mismundi leiki og þrautir í pílukasti.
- Nemandi geti reiknað út möguleg útskot í pílukasti.

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Að spila og keppa í pílukasti.
- Rétttri líkamsbeitingu við pílukast.
- Nemandi skal öðlast leikni í rétttri tækni í pílukasti

Hæfniviðmið - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að spila pílukast sér til gamans.

Námsefni:

- Námsgögn frá kennara

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
1.-19.	8. jan - 13. maí	Verkleg kennsla í öllum tímum	Engin verkefnaskil

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Mæting	Mæting í tíma	50%
Virkni og geta	Virkni og framfarir í tímum	50%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 7.1.2026

Guðmundur Garðar Sigfússon