



Fjölbrotaskóli Suðurlands
Vorönn 2026

ÍPRÓ2BL02

Blak

Kennari/kennarar:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI) asdisbjorg@fsu.is Magnús Tryggvason (MT) maggitryggva@fsu.is Sverrir G Ingibjartsson (SGI) sgi@fsu.is
-------------------	---

Áfangalýsing:

Þessi áfangi er verklegur íþróttaáfangi með blakþema. Nemendur taka þátt í verklegum æfingum og spili auk þess sem lögð verður áhersla á grunnþjálfun, styrk og liðleika. Fyrsti tíminn er bóklegur í stofu en eftir það eru allir tímar verklegir í íþróttasal. Í verklegu tímunum verður byrjað á krakkablaki, svo farið í tækni fingurslags, fleygs, skells (smass) og hávarnar. Þegar því er lokið verður farið í leikfræði þ.e. staðsetningar og spil innan liðs (framspil, uppspil og smass). Blakreglur verða kenndar jafnt og þétt í verklegum tímum.

Undanfari: ÍPRÓ1ÞH03 og ÍPRÓ2ÞL03

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

- Helstu blakreglum
- Algengum aðferðum við upphitun fyrir blak
- Fjölbreyttum aðferðum til að þjálfra þrekþætti í blaki

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Nota blak sér til ánægju og heilsueflingar
- Skipuleggja upphitun og æfingatíma með blak í huga
- Taka þátt í leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitsemi

Hæfniviðmið - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að geta notað blak sér til skemmtunar og heilsueflingar.

Námsefni:

1. Heimasíða blaksambands Íslands (bli.is)
2. Grunnstig BLÍ
3. Þjálfun, Heilsa, Velliðan

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
2- 3	8- 16. janúar	Kynning á kennsluáætlun Farið yfir leikreglur, tækni og samspil Bóklegur tími í stofu	
4	19-23. janúar	Stöður á velli og uppgjafir Krakkablað	
5	26-30. janúar	Fingurslag og fleygur Krakkablað	Skila verkefni
6	2-6. febrúar	Skellur (smass) og hávörn Krakkablað	
7-9	9-26. febrúar	Áframhald í tækni og spili • <i>Miðannarmat lokaskil 20.febrúar.</i> • <i>Vorfrí 23. – 24. febrúar.</i> • <i>Starfsþróunardagur í FÁ 27.febrúar.</i>	
10-13	2-27. mars.	Leikir, æfingar og spil • <i>Áfangamessa 4. mars</i> • <i>Valdagur 11. mars</i> • <i>Kátir dagar og Flóafár 18-20. mars.</i>	
14		Páskafri	
15 - 18	7.- 30. apríl	Leikir æfingar og spil	
19 - 20	4.- 13. maí	Leikir æfingar og spil/blakmót • <i>Dimissjón 8. maí</i> • <i>Síðasti kennsludagur mið. 13. maí.</i> • <i>Brautskráning fös. 29. maí.</i>	Krossapróf úr reglum, tækni og leikskipulagi

Sérreglur áfangans:

- Hvert F (fjarvist) lækkar mætingareinkunn um einn heilan (1,0). Hvert S lækkar mætingareinkunn um 0,5.
- Fáir nemandi 6 F er hann fallinn úr áfanganum samkvæmt skólasóknarreglum FSu.

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 ípróttafötum í verklega tíma	40%
Virkni	Virkni, þátttaka og framfarir	40%
Verkefni	Verkefni skilað í janúar	10%
Krossapróf	Krossapróf í lok annar	10%
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 6. janúar 2026

Ásdís Björg Ingvarsdóttir
Magnús Tryggvason
Sverrir G Ingibjartsson