



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2020

KNAT1AA05/KNAT2AA05

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsoon@fss.is Þjálfarar: Freyr Sverrisson, Eysteinn Húni Hauksson, Sævar Júlíusson
Viðtalstími	Miðvikudaga kl. 9:10 – 9:50
Kennsluefni	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS – Haust 2020“
Áfangalýsing	Áhersla er lögð á einstaklinginn til að auka færni hans í knattspyrnu. Æft er með álagi afreksíþróttamanns með miklum og vel skipulögðum æfingum. Fróðleikur í formi fyrirlestra til að fræða íþróttamanninn og gera hann betur í stakk búinn til þess að ná árangri í íþróttinni. Áfanginn er bóklegur og verklegur.

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 8 klst.	120 klst.
Heimavinna	15 vikur x 1 klst.	15 klst.
Undirbúningur fyrir próf	2 x 2 klst.	4 klst.
Alls		139 klst. = 8 fein*

*Viðmið um fjölda eininga	
Einingar	Tímafjöldi í vinnu meðalnemanda í áfanga
1 fein	18 - 24 klst.
2 fein	36 - 48 klst.
3 fein	54 - 72 klst.
4 fein	72 - 96 klst.
5 fein	90 - 120 klst.

Annað sem kennarar vilja láta koma fram	<ul style="list-style-type: none"> Nemandinn skal temja sér góðar venjur í námi, mataræði og hvíld. Nemendur á afreksíþróttalínu FS hafa með umsókn sinni samþykkt að neyta hvorki áfengis, tóbaks né annarra vímuefna. Verði nemandi uppvís að slíku getur það valdið brottvísun af afrekslínu. Nemandi þarf að virða mætingareglur skólans (á við allar námsgreinar), annars getur það valdið brottvísun af afrekslínu. Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. Nemandi skal mæta í ALLA verklega tíma í íþróttafatnaði og taka þátt. Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá fær viðkomandi fjarvist. Við séraðstæður gefur kennari verkefni við hæfi. Símanotkun er bönnuð í tímum. Nemandi skal tilkynna til kennara fyrir æfingu, í gegnum facebook eða með sms, ef viðkomandi kemst ekki eða þarf sérúrræði v/veikinda eða meiðsla. Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga. Nemendur sem ekki taka þátt í verklegum tímum lækka um 0,5 fyrir hvern tíma í virkni.
--	---

<p>Þekking</p> <p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leikfræðum íþróttarinnar • Tækniatriðum íþróttarinnar • Grunnreglum íþróttarinnar • Mikilvægi aga og ábyrgðar afreksíþróttamanns til að ná árangri í íþróttinni. 	<p>Hæfni</p> <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bæta sig sem knattspyrnumaður • Auka tæknilega færni í íþróttinni • Bæta líkamlegt ástand til að standast þær kröfur sem íþróttin gerir • Tileinka sér lífsstíl í samræmi við kröfur afreksíþróttamanna • Setja sér raunhæf markmið á sviði allra þátta er tengjast íþróttinni
<p>Leikni</p> <p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leika knattspyrnu • Framkvæma helstu tækniþætti í greininni 	

<p>Námsmat og vægi námsmatsþátta</p>	<p>Til að standast áfangann þarf að uppfylla eftirfarandi:</p> <p>Mæting (70%): 0 fjarvistir – einkunn 10 1 - 3 fjarvist – einkunn 9 4 - 6 fjarvistir – einkunn 8 7 - 9 fjarvistir – einkunn 7 10 - 12 fjarvistir – einkunn 6 13 - 16 fjarvistir – einkunn 5 17 fjarvistir - FALL *Athugið að 3 seinkomur jafngilda einni fjarvist - Ef nemandi er með óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir (veikindi/leyfi/meiðsli/vottorð) þá á nemandi á hættu að (f)einingafjöldi skerðist.</p> <p>Virkni í tímum (10%) Verkefnavinna (5%)</p> <p>Kannanir (15%): 1. Skotkraftur. 2. Knattrak. 3. Bronsa 4. Skalla 5. Liðleiki. 6. Stökkkraftur. 7. Langstökk. 8. Davies próf/planki</p>
---	---

Heiti	Vægi
Verklegt færnipróf	15%
Mæting	70%
Virkni í tímum	10%
Verkefnavinna	5%

Virðing, samvinna og árangur

Áætluð yfirferð

Próf/Verkefnaskil

1. vika 24. - 28. ágúst	Pri.: Fyrirlestrarsalur Fös: Reykjaneshöll	Kynning
2. vika 31. ágúst - 4. sept.	Pri.: Reykjaneshöll Fös: Reykjaneshöll	
3. vika 7. - 11. september	Pri.: Fyrirlestrarsalur Fös: Reykjaneshöll	
4. vika 14. - 18. september	Pri.: Reykjaneshöll Fös: Reykjaneshöll	Kannanir
5. vika 21. - 25. september	Pri.: Fyrirlestrarsalur Fös: Reykjaneshöll	
6. vika 28. sept. - 2. október	Pri.: Reykjaneshöll Fös: Reykjaneshöll	
7. vika 5. -9. október	Pri.: Fyrirlestrarsalur Fös: Reykjaneshöll	
8. vika 12. – 16. október	Pri.: Reykjaneshöll Fös: Reykjaneshöll	
9. vika 19. - 23. október	Pri.: Fyrirlestrarsalur Fös: Reykjaneshöll	Vetrarfrí
10. vika 26. - 30. október	Pri.: Reykjaneshöll Fös: Reykjaneshöll	
11. vika 2. - 6. nóvember	Pri.: Fyrirlestrarsalur Fös: Reykjaneshöll	Kannanir úr líkamspáttum
12. vika 9. - 13. nóvember	Pri.: Reykjaneshöll Fös: Reykjaneshöll	
13. vika 16. -20. nóvember	Pri.: Fyrirlestrarsalur Fös: Reykjaneshöll	
14. vika 23. - 27. nóvember	Pri.: Reykjaneshöll Fös: Reykjaneshöll	Kannanir/Prófpættir
15. vika 30. nóv. - 4. des	Pri.: Fyrirlestrarsalur Fös: Reykjaneshöll	Uppbótarvika / Próf Myndataka, matur

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf