


## Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2021


KARF1AA05/KARF2AA05

<b>Kennari</b>	Gunnar Magnús Jónsson, <a href="mailto:gunnar.jonsson@fss.is">gunnar.jonsson@fss.is</a> Þjálfarar: Hörður Axel Vilhjálmsson	
<b>Viðtalstími</b>	Gunnar - þriðjudaga kl. 13:10	
<b>Námsefni</b>	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Haust 2021“	
<b>Áfangalýsing</b>	Áhersla er lögð á einstaklinginn til að auka færni hans í körfuknattleik. 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.	

<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	<p><b>Til að standast áfangann þarf að uppfylla eftirfarandi:</b></p> <p><b>Mæting (70%):</b>          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 einingafjöldi skerðist.</p> <p><b>Virgni í tímum (10%)</b>  <b>Verkefnavinna (5%)</b></p> <p><b>Verklegt færnipróf (15%):</b>          1. Skot. 2. Knattrak. 3. Sendingar 4. Tækni          5. Liðleiki. 6. Stökkkraftur. 7. Langstökk. 8. Davies próf/planki</p>	
	<p><b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/>      <b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>      <b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/></p>	
	<b>Heiti</b>	<b>Vægi</b>
	Tímasókn	15 vikur x 240 mín.
	Heimavinna	15 vikur x 60 mín.
	Undirbúningur fyrir próf	2 x 60 mín.
	Alls	77 klst.

<b>Reglur áfanga</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemandi skal mæta í <b>ALLA</b> verklega tíma í íþróttafatnaði og taka þátt.</li> <li>Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá fær viðkomandi fjarvist.</li> <li>Við séraðstæður, t.d. meiðsli, gefur kennari verkefni við hæfi.</li> </ul>
----------------------	---

<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Nemandi þarf að virða mætingareglur skólans (á við allar námsgreinar), annars getur það valdið brottvísun af afrekslínu. <b>Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS.</b></li> <li>Símanotkun er bönnuð í tímum.</li> <li>Nemandi skal tilkynna til kennara fyrir æfingu, í gegnum facebook eða með sms, ef viðkomandi kemst ekki eða þarf sérúrræði v/veikinda eða meiðsla.</li> <li>Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir.</li> <li>Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið.</li> <li><b>Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga..</b></li> <li>Nemendur sem ekki taka þátt í verklegum tímum lækka um 0,5 fyrir hvern tíma í virkni.</li> </ul>
--	--

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

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 20. - 27. ágúst	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>2. vika</b> 30. ágúst - 3. september	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>3. vika</b> 6. - 10. september	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>4. vika</b> 13. - 17. september	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>5. vika</b> 20. - 24. september	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>6. vika</b> 27. sept. - 1. október	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>7. vika</b> 4. - 8. október	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>8. vika</b> 11. - 15. október	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	<b>Miðannarmati lokið</b>
<b>9. vika</b> 18. - 22. október <i>Vetrarleyfi 18. og 19. okt.</i>	Mánudagur: Vetrarfrí Þriðjudagur: Vetrarfrí Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	<b>Vetrarfrí</b>
<b>10. vika</b> 25. - 29. október	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>11. vika</b> 1. - 5. nóvember	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>12. vika</b> 8. - 12. nóvember	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>13. vika</b> 15. - 19. nóvember	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>14. vika</b> 22. - 26. nóvember	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>15. vika</b> 29. nóv. - 3. desember	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús og Hörður Axel