




Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2021


KNAT1AA05/KNAT2AA05

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Þjálfarar: Eysteinn Húni Hauksson, Freyr Sverrisson, Sævar Júlíusson	
Viðtalstími	Gunnar - þriðjudaga kl. 13:10	
Námsefni	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Haust 2021“	
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.	

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

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

Annað sem kennari vill 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. 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.
--	--

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal 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>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leika knattspyrnu Framkvæma helstu tækniþætti í greininni
	
Hæfni	
<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 	

Virðing, samvinna og árangur

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

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús