




## Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2022


KARF1AA05/KARF2AA05

<b>Kennari</b>	Gunnar Magnús Jónsson, <a href="mailto:gunnar.jonsson@fss.is">gunnar.jonsson@fss.is</a> Þjálfari: Helgi Jónas Guðfinnsson	
<b>Viðtalstími</b>	Gunnar - miðvikudaga kl. 10:25-11:00	
<b>Námsefni</b>	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Haust 2022“	
<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>	<b>Til að standast áfangann þarf að uppfylla eftirfarandi:</b>				
	<b>Mæting (70%):</b> 0 fjarvistir – einkunn 10 1 - 2 fjarvistir – einkunn 9 3 - 4 fjarvistir – einkunn 8 5 - 6 fjarvistir – einkunn 7 7 - 8 fjarvistir – einkunn 6 9 fjarvistir – einkunn 5 10 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.				
	<b>Virgni í tímum (10%)</b> <b>Verkefnavinna (5%)</b>				
	<b>Verklegt færnipróf (15%):</b> 1. Skot. 2. Knattrak. 3. Sendingar 4. Tækni 5. Liðleiki. 6. Stökkkraftur. 7. Langstökk. 8. Davies próf/planki				
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;">Lokapróf <input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;">Sleppikerfi <input type="checkbox"/></td> </tr> </table>			Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>
Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>			
<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>
--	--

Þekking	Leikni
<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>
	
Hæfni	
<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> 19. - 26. ágúst	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>2. vika</b> 29. ágúst - 2. september	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>3. vika</b> 5. - 9. september	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>4. vika</b> 12. - 16. september	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>5. vika</b> 19. - 23. september	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>6. vika</b> 26. sept. - 30. september	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>7. vika</b> 3. - 7. október	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>8. vika</b> 10. – 14. október <i>Miðannarmat 11. okt.</i>	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	<b>Miðannarmati lokið</b>
<b>9. vika</b> 17. - 21. október	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>10. vika</b> 24. - 28. október <i>Vetrarleyfi 24. og 25. okt.</i>	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>11. vika</b> 31. okt. - 4. nóvember	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>12. vika</b> 7. - 11. nóvember	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>13. vika</b> 14. - 18. nóvember	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>14. vika</b> 21. - 25. nóvember	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>15. vika</b> 28. nóv. - 2. des.	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>16. vika</b> 5. – 7. desember	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur	

*Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf*

*Gunnar Magnús og Helgi Jónas*