



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2023

KARF1AA05/KARF2AA05

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Þjálfari: Helgi Jónas Guðfinnsson	
Viðtalstími	Gunnar – Fimmtudaga kl. 9:20 – 10:00	
Námsefni	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Haust 2023“	
Áfangalýsing	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.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að standast áfangann þarf að uppfylla eftirfarandi:	
	Virkni 75%	
	<u>Einkunn :</u>	
	42 virknitímar – einkunn 10	
	40 virknitímar – einkunn 9	
	38 virknitímar – einkunn 8	
	36 virknitímar – einkunn 7	
	34 virknitímar – einkunn 6	
	32 virknitímar – einkunn 5	
	31 virknitímar eða færri – FALL	
	Til að fá virknitíma metinn þarf nemandi að taka þátt í verklegum tímum.	
	Verklegt færniþróf 15%	
	Verkefni 10%	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐
	Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Tímasókn	16 vikur x 220 mín.
	Heimavinna	16 vikur x 60 mín.
	Undirbúningur fyrir próf	2 x 60 mín.
	Alls	82 klst.

Reglur áfanga	- 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	- 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, 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..
--	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Leikfræðum íþróttarinnar - Tækniatriðum íþróttarinnar - Grunnreglum íþróttarinnar - Mikilvægi aga og ábyrgðar afreksíþróttamanns til að ná árangri í íþróttinni.	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - Leika körfuknattleik - Framkvæma helstu tækniþætti í greininni
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - Bæta sig sem körfuknattleiksmaður - 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	

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 18. - 25. ágúst	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
2. vika 28. ágúst - 1. september	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
3. vika 4. - 8. september	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
4. vika 11. - 15. september	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
5. vika 18. - 22. september	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
6. vika 25. - 29. september	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
7. vika 2. - 6. október	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
8. vika 9. - 13. október	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
9. vika 16. - 20. október <i>Vetrarleyfi</i>	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
10. vika 23. - 27. október <i>Miðannarmat</i>	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
11. vika 30. október - 3. nóvember	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
12. vika 6. - 10. nóvember	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
13. vika 13. - 17. nóvember	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
14. vika 20. - 24. nóvember	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
15. vika 27. nóvember - 1. desember	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
16. vika 4. - 7. desember	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson og Helgi Jónas