

**Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025****ÍPRÓ1FÓ02**

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is	
Viðtalstími	Gunnar Magnús – Miðvikudagar kl. 10:30 – 11:10	
Námsefni	Efni frá kennara	
Áfangalýsing	Nemendur fá hreyfingu með því að spila knattspyrnu. Lögð er áhersla á fjölbreytta upphitun, styrkjandi og liðkandi æfingar, auk alhliða þolþjálfunar og leikja í gegnum knattspyrnuleikinn.	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Virgni 100% <u>Einkunn :</u> 26 virknitímar – einkunn 10 25 virknitímar – einkunn 9 24 virknitímar – einkunn 8 23 virknitímar – einkunn 7 22 virknitímar – einkunn 6 21 virknitímar – einkunn 5 20 virknitímar eða færri – <u>FALL</u> Til að fá virknitíma metinn þarf nemandi að taka þátt í verklegum tíma	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐
	Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Tímasókn	16 vikur x 110 mín.
Alls	32 klst.	

Reglur áfanga	ATH: <u>Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum/stoðvikum.</u> Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsl. Ná þarf að lágmarki 21 virknitímum til að standast áfangann. Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá hefur hann tvo kosti: 1. Yfirgefa tíma og fá fjarvist, getur bætt tíma upp síðar. 2. Ganga 3,5 km. eða í 50 mín í Reykjaneshöll. <u>Stranglega bannað að nota síma í kennslustund.</u>
----------------------	---

Vinnuáætlun nemenda		
Tímasókn	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Alls		32 klst. = 1 ein*

Annað sem kennari vill láta koma fram	• Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. • Nemandi ræðir við kennara ef óvæntar aðstæður hamla íþróttaiðkun, t.d. meiðsli • Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. • Skylda er að mæta í íþróttafötum í tíma í Reykjaneshöll • 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: • Mikilvægi hreyfingar og réttar líkamsbeitingar • Upphitun, þoli-, styrktar- og liðleikabjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Mikilvægi slökunar • Þjálfunarpúlssi • Líkamsástandsprófum • Undirstöðuatriðum í knattspyrnu • Mismunandi aðferðum til heilsuræktar Umburðarlyndi og virðingu í leik, keppni og starfi	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Framkvæma æfingar sem auka þol, styrk og liðleika • Beita almenntri og sérhæfðri upphitun í knattspyrnu • Beita réttri líkamsbeitingu við æfingar • Fylgjast með þjálfunarpúlssi og ákefð við æfingar • Framkvæma slökunaræfingar • Vinna með öðrum að lausnum verkefna • Taka tillit og hvetja aðra
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Nýta sér upplýsingartækni við knattspyrnuíðkun • Stunda knattspyrnu án mikils tilkostnaðar. • Velja og hafna. Vera gagnrýnin á hinar ýmsu bábiljur um skyndilausnir sem bæta eiga heilsuna • Sýna öðrum virðingu við leik, keppni, námi og störfum • Vinna að bættri heilsu í samvinnu við aðra. • Takast á við fjölbreytt verkefni sem reyna á líkamlegt, andlegt og félagslegt atgervi. • Styrkja jákvæða sjálfsmynd með þátttöku í knattspyrnu • Gera hreyfingu/knattspyrnu að lífsstíl	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og spiluð knattspyrna	
2. vika 25. – 29. ágúst	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
3. vika 1. – 5. september	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
4. vika 8. – 12. september	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
5. vika 15. - 19. september	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
6. vika 22. - 26. september	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
7. vika 29. sept. - 3. október	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
8. vika 6. - 10. október	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	Stoðvika
9. vika 13. - 17. október <i>Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.</i>	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	Miðannarmati lokið
10. vika 20. - 24. október <i>Vetrarleyfi 20. okt.</i>	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
11. vika 27- 31. október	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
12. vika 3. - 7. nóvember	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
13. vika 10. - 14. nóvember	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	Prófpættir
14. vika 17. - 21. nóvember	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
15. vika 24. - 28. nóvember <i>Dimissio 28. nóv.</i>	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
16. vika 1. - 8. desember <i>Stoðdagur mánudaginn 8. des.</i>	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson