



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

ÍÞGR2KÖ04

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson andres.eyjolfsson@fss.is	
Viðtalstími	Þriðjudaga Kl. 10.10 - 10.50	
Námsefni	Karfa góð ! (Grunnstig KKÍ). Höfundar eru Svali Björgvinsson og Torfi Magnússon Kennsluefni á vefsíðu KKÍ FIBA WABC – kennsluvefurinn	
Áfangalýsing	Í áfanganum eiga nemendur að læra að kenna börnum og unglingum undirstöðuatriði körfuknattleiks. Lögð er áhersla á kennslu knattækni og leikfræði fyrir byrjendur. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálfraðri barna og mikilvægi þess að leikurinn sé greindur sundur í smáar einingar, leikæfingar. Áfanginn er bóklegur og verklegur. Nemendur þjálfist í kennslu körfuknattleiks. Miðað er við að nemendur hafi litla sem enga reynslu af körfuknattleiksiðkun.	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að ná áfanga og fá önnur verkefni metin þarf að ná lármarkseinkunn uppá 4,5 úr skriflegu samantektarprófi.	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐
	Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Verklegt færniþróf	10%
	Verklegt kennsluþróf	20%
	Skriflegt dómarapróf	10%
	Skriflegt samantektarpróf	20%
	Mæting og virkni	20%
	Verkefnavinna	20%
Reglur áfanga	Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga. Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS.	
Annað sem kennari vill láta koma fram	Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. 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. Farið verður á leik í Subway deildinni í körfuknattleik. Með von um góða samvinnu á önninni ☺	

Grunnpættir menntunar	Í áfanganum fléttast grunnpættir menntunar markvisst við þjálfun og kennslufræði körfuknattleiks. Megináherslan er á heilbrigði og velferð, þar sem nemendur læra að þjálfra börn og unglinga með það að markmiði að efla hreyfifærni þeirra og vellíðan. Virk sköpun á sér stað þegar nemendur hagnýta þekkingu sína til að skipuleggja þjálfun, útbúa tímaseðla og greina leikinn niður í smærri, markvissar leikæfingar. Þá þjálfast nemendur í margþættu læsi með því að tileinka sér tækniþætti, leikreglur, leikfræði og sögu greinarinnar, sem þeir þurfa að geta miðlað áfram á skiljanlegan hátt. Loks er unnið með lýðræði og jafnrétti í gegnum samskipti við iðkendur og í hlutverki dómarans, þar sem rík áhersla er lögð á jákvæða leiðsögn, sanngirni og virðingu fyrir öllum sem koma að íþróttinni.
------------------------------	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Að leiðbeina börnum á mismunandi aldursskeiði í körfuknattleik • Tækniþáttum • Leikfræði • Leikreglum • Þjálfunaraðferðum • Kennslufræði • Skipulagi á þjálfun • Sögu körfuknattleiksins	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Útbúa tímaseðil • Dæma körfuknattleik • Beita mismunandi þjálfunaraðferðum háð aldri • Eiga samskipti við iðkendur og alla þá er koma að íþróttagreininni • Framkvæma grunnæfingar í körfuknattleik • Þjálfra körfuknattleik
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Geta þjálfað og leiðbeint börnum í körfuknattleik • Geta útbúið áætlanir (tímaseðil, vikuplan, mánaðarplan, ársplan) • Dæma körfuknattleik	

Vinnuáætlun - Dæmi með símati		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Heimavinna	16 vikur x 3 tímar x 20 mín	30 klst.
Undirbúningur f. lotupróf	3 x 1 klst.	3 klst.
Undirbúningur f. samantektarpróf	3 klst.	3 klst.
Alls		100 klst. = 4 feín*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis (Bóklegt)	Áætluð yfirferð námsefnis (Verklegt)	Áætluð yfirferð námsefnis (Verklegt)
1. vika 19.-21. ágúst	Kynning á kennsluáætlun	Spilaður léttur körfubolti í upphafi	Spilaður léttur körfubolti í upphafi til að skoða hóp
2. vika 24.-28. ágúst	Körfuknattleikur og börn (2.kafli)	Knattrak	Knattleikir
3. vika 31. ágúst-4. september	Knattmeðferð og knattrak (3.kafli)	Minnibolti	Minnibolti
4. vika 7.-11. september	Leikskipulag (5.kafli)	Stöðvaþjálfun - Grunnæfingar	Stöðvaþjálfun - Grunnæfingar
5. vika 14.-18. september	Leikreglur (4.kafli).	Leikreglur og spil	Leikreglur og spil
6. vika 21.-25. september	Upphafið (1.kafli).	Hraðaupphlaup	Leikkerfi
7. vika 28. september-2. október	Sendingar og skot (6.- 7.kafli)	Skot	Sendingar
8. vika 5.-9. október	Vörn (8.kafli)	Leikgreining	Farið á körfuboltaleik (leikgreiningar verkefni)
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt. Miðannarmat 13. okt.</i>	Fráköst (9.kafli)	Vörn	Fráköst
10. vika 19.-23. október <i>Vetrarleyfi 23. október</i>	Gabbhreyfingar og snúningar (10.kafli)	Dómgæsla og spil	Dómgæsla og spil
11. vika 26.-30. Október <i>Vetrarleyfi 26. október</i>	Viðtal við þjálfara og leikmenn – Verkefni	Heimsókn – Þjálfun hjá félagi	Heimsókn – Þjálfun hjá félagi
12. vika 2.-6. nóvember	Hindranir og hraðaupphlaup (10.- 11.kafli)	Færniþróf	Færniþróf
13. vika 9.-13. nóvember	Undirbúningur fyrir kennsluþróf	Undirbúningur fyrir kennsluþróf	Kennsluþróf
14. vika 16.-20. nóvember	Undirbúningur og upprifjun fyrir bóklegt lokapróf	Kennsluþróf	Kennsluþróf
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	Bóklegt lokapróf	Kennsluþróf	Kennsluþróf
16. vika 30. nóv. - 4. des.	Bóklegt sjúkrapróf	Verklegt sjúkrapróf	Verklegt sjúkrapróf

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson