



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

KNAT1AA05/KNAT2AA05

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Þjálfarar: Gunnar Magnús Jónsson og Eysteinn Húni Hauksson	 
Viðtalstími	Gunnar - Þriðjudagar kl. 10:10 – 10:50	
Námsefni	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Haust 2026“	
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 námsmatspátta	Til að standast áfanga þarf að ná að lágmarki 5 í einkunn í öllum námspáttum. 1. Virkni (10%): Nemendur sem <u>ekki</u> taka þátt í verklegum tímum, lækka um 1,5 fyrir hvern tíma í virkniþættinum. Ef nemandi er meiddur en tekur þátt í “eigin æfingum” á “hliðarlínunni” lækkar viðkomandi um 0,5 í virkniþættinum. Nemendur byrja önnina með 10,0 í einkunn í virkni. Ef um langtímameiðsl er að ræða þá þarf að skila inn vottorði. 2. Ástundun (70%) (raunmæting): Einkunn í ástundun/raunmæting: Einkunn 10: 98-100% mæting Einkunn 9: 95-97% mæting Einkunn 8: 92-94% mæting Einkunn 7: 89-91% mæting Einkunn 6: 86-88% mæting Einkunn 5: 83-85% mæting Einkunn 4: Undir 82% mæting <i>* Viðmið í áfanga sem er kenndur þrisvar sinnum í viku eru að hámarki 8 fjarvistir.</i> 3. Verklegt færniþróf 10% 4. Verkefni 10%		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐

Reglur áfanga	- Nemandi skal mæta í ALLA verklega tíma í íþróttafatnaði og taka þátt. - Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá fær viðkomandi frádrátt í virkniþætti (sjá nánari í námsmati) - Við séraðstæður, t.d. meiðsli, gefur kennari verkefni við hæfi.
----------------------	--

Virðing, samvinna og árangur

Grunnpættir menntunar	Nemendur efla læsi á fræðilegt efni um afreksmennsku í knattspyrnu og þróa sjálfbærni með ábyrgri langtímaþjálfun, á sama tíma og áhersla á heilbrigði og velferð byggir upp líkamlega og andlega heilsu íþróttamannsins. Áfanginn styður við lýðræði og mannréttindi með samvinnu og aga, tryggir jafnrétti þar sem allir fá tækifæri á eigin forsendum, og hvetur til sköpunar við lausn fjölbreyttra verkefna í leik og þjálfun.
------------------------------	---

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 knattspyrnu - Framkvæma helstu tækniþætti í greininni
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - 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	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Heimavinna	16 vikur x 1 klst.	16 klst.
Undirbúningur f. próf	2 x 1 klst.	2 klst.
Alls		82 klst.

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
2. vika 24.-28. ágúst	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
3. vika 31. ágúst-4. september	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
4. vika 7.-11. september	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
5. vika 14.-18. september	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
6. vika 21.-25. september	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
7. vika 28. september-2. október	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
8. vika 5.-9. október	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt.</i> <i>Miðannarmat 13. okt.</i>	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
10. vika 19.-23. október <i>Vetrarleyfi 23. október</i>	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
11. vika 26.-30. Október <i>Vetrarleyfi 26. október</i>	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
12. vika 2.-6. nóvember	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
13. vika 9.-13. nóvember	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
14. vika 16.-20. nóvember	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Sumardagurinn fyrsti	
16. vika 30. nóv. - 4. des.	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Hópmýndataka í íþr.húsi, Langbest Fimmtudagur: Reykjaneshöll	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson og Eysteinn Húni