



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2021

KNAT1AA08/KNAT2AA08

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Þjálfarar: Eysteinn Húni Hauksson, Freyr Sverrisson, Sævar Júlíusson
Viðtalstími	Miðvikudaga kl. 9:05 – 9:45
Kennsluefni	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS – Vor 2021“
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.

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 8 klst.	120 klst.
Heimavinna	15 vikur x 1 klst.	15 klst.
Undirbúningur fyrir próf	2 x 2 klst.	4 klst.
Alls		139 klst. = 8 fein*

*Viðmið um fjölda eininga	
Einingar	Tímajaföldi í vinnu meðalnemanda í áfanga
1 fein	18 - 24 klst.
2 fein	36 - 48 klst.
3 fein	54 - 72 klst.
4 fein	72 - 96 klst.
5 fein	90 - 120 klst.

Annað sem kennarar vilja 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. - Nemandi skal mæta í ALLA verklega tíma í íþróttafatnaði og taka þátt. Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá fær viðkomandi fjarvist. Við séraðstæður gefur kennari verkefni við hæfi. - Símanotkun er bönnuð í tímum. - Nemandi skal tilkynna til kennara fyrir æfingu, í gegnum facebook eða með sms, 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.. - Nemendur sem ekki taka þátt í verklegum tímum lækka um 0,5 fyrir hvern tíma í virkni.
--	--

Þekking 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.	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
Leikni Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - Leika knattspyrnu - Framkvæma helstu tæknipætti í greininni	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að standast áfangann þarf að uppfylla eftirfarandi: <u>Mæting (70%):</u> 0 fjarvistir – einkunn 10 1 - 3 fjarvistir – einkunn 9 4 - 6 fjarvistir – einkunn 8 7 - 9 fjarvistir – einkunn 7 10 - 12 fjarvistir – einkunn 6 13 - 16 fjarvistir – einkunn 5 17 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 (f)einingafjöldi skerðist. <u>Virkni í tímum (10%)</u> <u>Verkefnavinna (5%)</u> <u>Kannanir (15%):</u> 1. Skotkraftur. 2. Knattrak. 3. Bronsa 4. Skalla 5. Liðleiki. 6. Stökkkraftur. 7. Langstökk. 8. Davies próf/planki
---	---

Heiti	Vægi
Verklegt færnipróf	15%
Mæting	70%
Virkni í tímum	10%
Verkefnavinna	5%

Virðing, samvinna og árangur

Áætluð yfirferð

Próf/Verkefnaskil

1. vika 6.-8.janúar	Pri.: Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	
2. vika 11.-15.janúar	Pri.: Reykjaneshöll/Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	
3. vika 18.-22.janúar	Pri.: Reykjaneshöll/Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	
4. vika 25.-29.janúar	Pri.: Reykjaneshöll/Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	
5. vika 1.-5.febrúar	Pri.: Reykjaneshöll/Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	
6. vika 8.-12.febrúar	Pri.: Reykjaneshöll/Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	
7. vika 15.-19.febrúar	Pri.: Reykjaneshöll/Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	
8. vika 22.-26.febrúar	Pri.: Reykjaneshöll/Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	
9. vika 1.-5.mars	Pri.: Reykjaneshöll/Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	Miðannarmat
10. vika 8.-12.mars	Pri.: Reykjaneshöll/Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	
11. vika 15.-19.mars	Pri.: Reykjaneshöll/Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	
12. vika 22.-26. Mars Páskafri	Pri.: Reykjaneshöll/Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	
13. vika 6.-9.apríl	Pri.: Reykjaneshöll/Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	
14. vika 12.-16.apríl	Pri.: Reykjaneshöll/Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	
15. vika 19.-23.apríl	Pri.: Reykjaneshöll/Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	
16. vika 26.-30.apríl	Pri.: Reykjaneshöll/Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	
17. vika 3.-6.maí	Pri.: Reykjaneshöll/Fyrirlestrasalur Fös.: Reykjaneshöll	Uppbótavika / Próf Myndataka, matur

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf