



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2022

KARF1AA05/KARF2AA05

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Þjálfarar: Hörður Axel Vilhjálmsson	
Viðtalstími	Gunnar - miðvikudaga kl. 13:15	
Námsefni	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Vor 2022“	
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: <u>Mæting (70%):</u> 0 fjarvistir – einkunn 10 1 - 3 fjarvist – einkunn 9 4 - 6 fjarvistir – einkunn 8 7 - 9 fjarvistir – einkunn 7 10 - 13 fjarvistir – einkunn 6 14 - 17 fjarvistir – einkunn 5 18 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 einingafjöldi skerðist.		
	<u>Virkni í tímum (10%)</u> <u>Verkefnavinna (5%)</u>		
	<u>Verklegt færniþróf (15%):</u> 1. Skot. 2. Knattrak. 3. Sendingar 4. Tækni 5. Liðleiki. 6. Stökkkraftur. 7. Langstökk. 8. Davies þróf/planki		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti	Vægi	
	Tímasókn	15 vikur x 240 mín.	
	Heimavinna	15 vikur x 60 mín.	
	Undirbúningur fyrir próf	2 x 60 mín.	
	Alls	77 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. meiðsl, 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, 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	Leikni
Nemandi skal 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 10. - 14. janúar	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
2. vika 17. – 21. janúar	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
3. vika 24. – 28. janúar <i>Forvarnarvika gegn einelti</i>	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
4. vika 31. jan. – 4. febrúar	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
5. vika 7. – 11. febrúar	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
6. vika 14. – 18. febrúar	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
7. vika 21. – 25. febrúar	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	Þemadagar?
8. vika 28. feb. – 4. mars	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	Miðannarmati lokið
9. vika 7. – 11. mars	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
10. vika 14. – 18. mars	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
11. vika 21. – 25. mars	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
12. vika 28. – 31. mars	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
13. vika 4. – 8. apríl <i>Starfshlaup 8. apríl? Páskafrí 9. – 18. apríl</i>	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
14. vika 19. – 22. apríl	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
15. vika 25. – 29. apríl	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
16. vika 2. – 6. maí	Mánudagur: Fyrirlestrasalur Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf
Gunnar Magnús og Hörður Axel