



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2023

KARF1AA05/KARF2AA05

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Þjálfari: Helgi Jónas Guðfinnsson	
Viðtalstími	Gunnar - þriðjudaga kl. 13:00-13:40	
Námsefni	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Haust 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 - 2 fjarvistir – einkunn 9 3 - 4 fjarvistir – einkunn 8 5 - 6 fjarvistir – einkunn 7 7 - 8 fjarvistir – einkunn 6 9 fjarvistir – einkunn 5 10 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 (10%)</u> <u>Verklegt færniþróf (10%):</u> 1. Skot. 2. Knattrak. 3. Sendingar 4. Tækni 5. Liðleiki. 6. Stökkkraftur. 7. Langstökk. 8. Davies próf/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. meiðsli, 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	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 5. - 13. janúar	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
2. vika 16. - 20. janúar	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
3. vika 23. - 27. janúar	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
4. vika 30. janúar - 3. febrúar	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
5. vika 6. - 10. febrúar	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
6. vika 13. - 17. febrúar	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
7. vika 20. - 24. febrúar	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
8. vika 27. febrúar - 3. mars	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
9. vika 6. - 10. Mars <i>Miðannarmat</i>	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	Miðannarmati lokið
10. vika 13. - 17. mars	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
11. vika 20. - 24. mars	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
12. vika 27. – 31. mars <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
13. vika 11. - 14. apríl	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
14. vika 17. - 21. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
15. vika 24. - 28. apríl	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur Föstudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
16. vika 1. - 10. maí	Mánudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Þriðjudagur: Fyrirlestrasalur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,
Gunnar Magnús og Helgi Jónas