

**Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2023**

KNAT1AA05/KNAT2AA05

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |  |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Kennari</b>      | Gunnar Magnús Jónsson, <a href="mailto:gunnar.jonsson@fss.is">gunnar.jonsson@fss.is</a><br>Þjálfarar: Eysteinn Húni Hauksson, Freyr Sverrisson.                                                                                                                                                                       |  |  |
| <b>Viðtalstími</b>  | Gunnar - Þriðjudaga kl. 13:00 – 13:40                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |  |
| <b>Námsefni</b>     | Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum<br>Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Haust 2022“                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |  |
| <b>Áfangalýsing</b> | 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. |                                                                                     |  |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                          |                                             |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b> | <b>Til að standast áfangann þarf að uppfylla eftirfarandi:</b><br><b><u>Mæting (70%):</u></b><br>0 fjarvistir – einkunn 10<br>1 - 2 fjarvistir – einkunn 9<br>3 - 4 fjarvistir – einkunn 8<br>5 - 6 fjarvistir – einkunn 7<br>7 - 8 fjarvistir – einkunn 6<br>9 fjarvistir – einkunn 5<br>10 fjarvistir - FALL<br>*Athugið að 3 seinkomur jafngilda einni fjarvist<br>- Ef nemandi er með óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir (veikindi/leyfi/meiðsli/vottorð) þá á nemandi á hættu að einingafjöldi skerðist.<br><br><b><u>Virgni í tímum (10%)</u></b><br><b><u>Verkefnavinna (10%)</u></b><br><br><b><u>Verklegt færniþróf (10%):</u></b><br>1. Skotkraftur. 2. Knattrak. 3. Bronsa 4. Skalla<br><br>5. Liðleiki. 6. Stökkkraftur. 7. Langstökk. 8. Davies próf/planki |                                          |                                             |
|                                      | <b>Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Lokapróf <input type="checkbox"/></b> | <b>Sleppikerfi <input type="checkbox"/></b> |
|                                      | <b>Heiti</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Vægi</b>                              |                                             |
|                                      | Tímasókn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16 vikur x 240 mín.                      |                                             |
|                                      | Heimavinna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 16 vikur x 60 mín.                       |                                             |
|                                      | Undirbúningur fyrir próf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 x 60 mín.                              |                                             |
|                                      | Alls                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 82 klst.                                 |                                             |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reglur áfanga</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nemandi skal mæta í <b>ALLA</b> verklega tíma í íþróttafatnaði og taka þátt.</li> <li>Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá fær viðkomandi fjarvist.</li> <li>Við séraðstæður, t.d. meiðsli, gefur kennari verkefni við hæfi.</li> </ul> |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Nemandi þarf að virða mætingareglur skólans (á við allar námsgreinar), annars getur það valdið brottvísun af afrekslínu. <b>Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS.</b></li> <li>Símanotkun er bönnuð í tímum.</li> <li>Nemandi skal tilkynna til kennara fyrir æfingu, í gegnum facebook eða með sms, ef viðkomandi kemst ekki eða þarf sérúrræði v/veikinda eða meiðsla.</li> <li>Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir.</li> <li>Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið.</li> <li><b>Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga..</b></li> <li>Nemendur sem ekki taka þátt í verklegum tímum lækka um 0,5 fyrir hvern tíma í virkni.</li> </ul> |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>Þekking</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Leikni</b>                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Nemandi skal öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leikfræðum íþróttarinnar</li> <li>Tækniatriðum íþróttarinnar</li> <li>Grunnreglum íþróttarinnar</li> <li>Mikilvægi aga og ábyrgðar afreksíþróttamanns til að ná árangri í íþróttinni.</li> </ul>                                                                                                                                                           | <p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leika knattspyrnu</li> <li>Framkvæma helstu tækniþætti í greininni</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |
| <b>Hæfni</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   |
| <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bæta sig sem knattspyrnumaður</li> <li>Auka tæknilega færni í íþróttinni</li> <li>Bæta líkamlegt ástand til að standast þær kröfur sem íþróttin gerir</li> <li>Tileinka sér lífsstíl í samræmi við kröfur afreksíþróttamanna</li> <li>Setja sér raunhæf markmið á sviði allra þátta er tengjast íþróttinni</li> </ul> |                                                                                                                                                                   |

Virðing, samvinna og árangur

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

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf - Gunnar Magnús