






## Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2024


KARF1AA05/KARF2AA05

<b>Kennari/þjálfarar</b>	Gunnar Magnús Jónsson, <a href="mailto:gunnar.jonsson@fss.is">gunnar.jonsson@fss.is</a> þjálfarar: Helgi Jónas Guðfinnsson og Jóhann Árni Ólafsson	 
<b>Viðtalstími</b>	Gunnar – Fimmtudaga kl. 9:20 – 10:00	
<b>Námsefni</b>	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Vor 2024“	
<b>Áfangalýsing</b>	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.	

<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	<b>Til að standast áfangann þarf að uppfylla eftirfarandi:</b>		
	<b>Virkni 80%</b> <b>Einkunn :</b> 42 virknitímar – einkunn 10 40 virknitímar – einkunn 9 38 virknitímar – einkunn 8 36 virknitímar – einkunn 7 34 virknitímar – einkunn 6 32 virknitímar – einkunn 5  <b>31 virknitímar eða færri – FALL</b>  Til að fá virknitíma metinn þarf nemandi að taka þátt í verklegum tímum.  <b>Verklegt færnipróf 10%</b> <b>Verkefni 10%</b>		
	<b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>	<b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/>
	<b>Heiti</b>		<b>Vægi</b>
	Tímasókn		16 vikur x 220 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, 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> </ul>
--	--

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa 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 körfuknattleik</li> <li>Framkvæma helstu tækniþætti í greininni</li> </ul>
	
<p><b>Hæfni</b></p> <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 körfuknattleiksmaður</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> 4. - 14. janúar	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>2. vika</b> 15. - 21. janúar	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>3. vika</b> 22. - 28. janúar	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>4. vika</b> 29. janúar - 4. febrúar	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>5. vika</b> 5. - 11. febrúar	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>6. vika</b> 12. - 18. febrúar	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>7. vika</b> 19. - 25. Febrúar <i>Þemadagur</i>	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>8. vika</b> 26. febrúar - 3. Mars <i>Námsmatsdagur</i>	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>9. vika</b> 4. - 10. mars <i>Miðannarmat</i>	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>10. vika</b> 11. - 17. mars	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>11. vika</b> 18. - 24. mars <i>Starfshlaup – Páskafri hefst</i>	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>12. vika</b> 2. - 7. apríl	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>13. vika</b> 8. - 14. apríl	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>14. vika</b> 15. - 21. apríl	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>15. vika</b> 22. - 28. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>16. vika</b> 29. apríl - 5. maí	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
<b>17. vika</b> 6. – 10. maí	<b>Þriðjudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur <b>Miðvikudagur:</b> Fyrirlestrasalur/B-salur <b>Fimmtudagur:</b> Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús, Helgi Jónas og Jóhann Árni

Fjölbrautaskóli Suðurnesja