



**Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2024****KNAT1AA05/KNAT2AA05**

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Þjálfarar: Eysteinn Húni Hauksson, Freyr Sverrisson.	
Viðtalstími	Gunnar – Fimmtudaga kl. 9:20 – 10:00	
Námsefni	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Vor 2024“	
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.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að standast áfangann þarf að uppfylla eftirfarandi:		
	Virkni 80% Einkunn : 42 virknitímar – einkunn 10 40 virknitímar – einkunn 9 38 virknitímar – einkunn 8 36 virknitímar – einkunn 7 34 virknitímar – einkunn 6 32 virknitímar – einkunn 5 31 virknitímar eða færri – FALL Til að fá virknitíma metinn þarf nemandi að taka þátt í verklegum tímum. Verklegt færnipróf 10% Verkefni 10%		
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>
	Heiti		Vægi
	Tímasókn		16 vikur x 220 mín.
	Heimavinna		16 vikur x 60 mín.
	Undirbúningur fyrir próf		2 x 60 mín.
	Alls		82 klst.

Reglur áfanga	<ul style="list-style-type: none"> 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.
----------------------	--

<p>Annað sem kennari vill láta koma fram</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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, 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..
---	--

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leikfræðum íþróttarinnar Tækniatriðum íþróttarinnar Grunnreglum íþróttarinnar Mikilvægi aga og ábyrgðar afreksíþróttamanns til að ná árangri í íþróttinni. 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leika knattspyrnu Framkvæma helstu tækniþætti í greininni
	
<p>Hæfni</p> <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 4. - 14. janúar	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
2. vika 15. - 21. janúar	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
3. vika 22. - 28. janúar	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
4. vika 29. janúar - 4. febrúar	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
5. vika 5. - 11. febrúar	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
6. vika 12. - 18. febrúar	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
7. vika 19. - 25. Febrúar <i>Þemadagur</i>	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
8. vika 26. febrúar - 3. Mars <i>Námsmatsdagur</i>	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
9. vika 4. - 10. mars <i>Miðannamat</i>	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
10. vika 11. - 17. mars	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
11. vika 18. - 24. mars <i>Starfshlaup – Páskafrí hefst</i>	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
12. vika 2. - 7. apríl	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
13. vika 8. - 14. apríl	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
14. vika 15. - 21. apríl	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
15. vika 22. - 28. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
16. vika 29. apríl - 5. maí	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
17. vika 6. – 10. maí	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson

Fjölbrautaskóli Suðurnesja