

**Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025****KNAT2AA05**

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Þjálfarar: Freyr Sverrisson og Gunnar Magnús		
Viðtalstími	Gunnar – Þriðjudaga kl. 10:25 – 11:05		
Námsefni	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Vor 2025“		
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 : 44 virknitímar – einkunn 10 42 virknitímar – einkunn 9 40 virknitímar – einkunn 8 38 virknitímar – einkunn 7 36 virknitímar – einkunn 6 34 virknitímar – einkunn 5 33 virknitímar eða færri – FALL Til að fá virknitíma metinn þarf nemandi að taka þátt í verklegum tímum. Verklegt færnipróf 10% Verkefni 10%		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐

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, 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
Nemandi skal hafa 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 knattspyrnu - Framkvæma helstu tæknipætti í greininni
Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - 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	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Heimavinna	16 vikur x 1 klst.	16 klst.
Undirbúningur f. próf	2 x 1 klst.	2 klst.
Alls		82 klst.

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6. – 10. janúar	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
2. vika 13. – 17. janúar	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
3. vika 20. – 24. janúar	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
4. vika 27. – 31. janúar	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
5. vika 3. - 7. febrúar	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
6. vika 10. - 14. febrúar <i>Uppbrotsdagur</i>	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Uppbrotsdagur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
7. vika 17. - 21. febrúar	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
8. vika 24. - 28. febrúar <i>Vetrarfrí 27. og 28.</i>	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Vetrarfrí	
9. vika 3. - 7. mars <i>Námsmatsdagur - Miðannarmat</i>	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
10. vika 10. - 14. mars	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
11. vika 17- 21. mars	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
12. vika 24. - 28. mars	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
13. vika 31. mars - 4. apríl	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
14. vika 7. - 11. apríl <i>Starfshlaup - Páskafrí</i>	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Reykjaneshöll	
15. vika 22. - 25. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Sumardagurinn fyrsti	
16. vika 28. apríl - 2. maí	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Verkalýðsdagurinn, 1. maí	
17. vika 5. - 9. maí	Þriðjudagur: Reykjaneshöll Miðvikudagur: Hópmýndataka í íþr.húsi, Langbest Fimmtudagur: Reykjaneshöll	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson og Freyr

Fjölbrautaskóli Suðurnesja