



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

KARF1AA05/KARF2AA05

Kennari/þjálfarar	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Þjálfarar: Rúnar Ingi Erlingsson, Jóhann Árni Ólafsson	
Viðtalstími	Gunnar – Miðvikudaga kl. 10:30 – 11:10	 
Námsefni	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Vor 2026“	
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 námsmatspátta	Til að standast áfanga þarf að ná að lágmarki 5 í einkunn í öllum námsþáttum. 1. Virkni (10%): Nemendur sem <u>ekki</u> taka þátt í verklegum tímum, lækka um 1,5 fyrir hvern tíma í virkniþættinum. Ef nemandi er meiddur en tekur þátt í “eigin æfingum” á “hliðarlínunni” lækkar viðkomandi um 0,5 í virkniþættinum. Nemendur byrja önnina með 10,0 í einkunn í virkni. Ef um langtímameiðsl er að ræða þá þarf að skila inn vottorði. 2. Ástundun (70%) (raunmæting): Einkunn í ástundun/raunmæting: Einkunn 10: 98-100% mæting Einkunn 9: 95-97% mæting Einkunn 8: 92-94% mæting Einkunn 7: 89-91% mæting Einkunn 6: 86-88% mæting Einkunn 5: 83-85% mæting Einkunn 4: Undir 82% mæting <i>* Viðmið í áfanga sem er kenndur þrisvar sinnum í viku eru að hámarki 8 fjarvistir.</i> 3. Verklegt færniþróf 10% 4. 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 frádrátt í virkniþætti (sjá nánari í námsmati) - 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 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	

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.

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6.-9. janúar	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
2. vika 12.-16. janúar	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
3. vika 19.-23. janúar	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
4. vika 26.-30. janúar	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
5. vika 2.-6. febrúar	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
6. vika 9.-13. febrúar	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
7. vika 16.-20. febrúar <i>Uppbrotsdagur 18. feb</i>	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Uppbrotsdagur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
8. vika 23.-27. febrúar <i>Vetrarleyfi 27. feb</i>	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
9. vika 2.-6. mars <i>Námsmatsdagur 2. mars</i>	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
10. vika 9.-13. mars	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
11. vika 16.-20. mars	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
12. vika 23.-27. mars <i>Starfshlaup 27. mars</i>	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
13. vika 6.-10. apríl <i>Annar í páskum 6. apríl</i>	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
14. vika 13.-17. apríl	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
15. vika 20.-24. apríl <i>Sumard. fyrsti 23. apríl</i>	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
16. vika 27. apríl-1. maí <i>Dimissio 30. apríl</i>	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
17. vika 4.-8. maí	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Hópmýndataka í íþr.húsi, Langbest Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf
Gunnar Magnús, Rúnar Ingi og Jóhann Árni