



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026


KNAT1AA05/KNAT2AA05

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Þjálfarar: Eysteinn Húni Hauksson og Gunnar Magnús Jónsson	 
Viðtalstími	Gunnar – Miðvikudaga kl. 10:30 – 11:10	
Námsefni	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalína FS: „Afreksíþróttalína FS - Vor 2026“	
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 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 færnipróf 10%	4. Verkefni 10%	
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>

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 frádrátt í virkniþætti (sjá nánari í námsmati) 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
	
Hæfni	
<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 	

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

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson og Eysteinn Húni

Fjölbrautaskóli Suðurnesja