





Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2024

KARF1AA05 (KASU1AA05)

Kennari/þjálfarar	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is þjálfari: Rúnar Ingi Erlingsson	
Viðtalstími	Gunnar – Fimmtudaga kl. 9:20 – 10:00	
Námsefni	Efni frá þjálfara/kennara/fyrirlesurum Facebook-síða afreksíþróttalínu FS: „Afreksíþróttalína FS - Haust 2024“	
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 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.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	<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 körfuknattleik 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 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 	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-23.ágúst	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
2. vika 26.-30.ágúst	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
3. vika 2.-6.sept.	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
4. vika 9.-13.sept.	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
5. vika 16.-20.sept.	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
6. vika 23.-27.sept.	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
7. vika 30.sept.-4.okt.	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
8. vika 7.-11.okt. Námsmatsdagur	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
9. vika 14.-18.okt. Miðannarmat	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
10. vika 21.-25.okt. Vetrarfrí 25.okt	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
11. vika 28.okt.-1.nóv Vetrarfrí 28.okt.	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
12. vika 4.-8.nóv.	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
13. vika 11.-15.nóv.	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
14. vika 18.-22.nóv.	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
15. vika 25.-29.nóv.	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	
16. vika 2.-6.des	Þriðjudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur Miðvikudagur: Fyrirlestrasalur/B-salur Fimmtudagur: Íþróttahús Sunnubraut, B-salur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús og Rúnar Ingi