



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Haustönn 2015

## ÍPRÓ2KN02 Knattspyrna

---

**Kennari:** Sverrir G Ingibjartsson

---

### Áfangalýsing

Þessi áfangi er verklegur ípróttaáfangi með knattspyrnuþema. Nemendur taka þátt í verklegum æfingum og spili auk þess sem lögð verður áhersla á grunnþjálfun, styrk og liðleika.

---

**Undanfari:** ÍPRÓ1ÞH03 OG ÍPRÓ2ÞL03

---

### Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Helstu knattspyrnureglum
- Algengum aðferðum við upphitun fyrir knattspyrnu
- Fjölbreyttum aðferðum til að þjálfra þrekkþætti í knattspyrnu

### Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni til að:

- Nota knattspyrnu sér til ánægju og heilsueflingar
- Skipuleggja upphitun og æfingatíma með knattspyrnu í huga

### Hæfniviðmið

Að þessum áfanga loknum á nemandi að geta:

- Nýtt sér þekkingu sína til að viðhalda og bæta líkamlega heilsu með knattspyrnuíðkun
- 

### Námsefni

1. Þjálfun - Heilsa - Vellíðan.
  2. Lærðu knattspyrnu
  3. ksi.is
- 

### Áætlun um yfirferð og kennslu

**Fyrsti tími** er bóklegur í stofu en eftir það verða allir tímar verklegir.

**Til að byrja með verða verklegir tímar verða úti** á gervigrasi. Þegar veður kólnar færum við okkur inn í lðu.

## Verkefnaskil

- 1. Verkefni.** Tvö saman útbúa upphitun fyrir knattspyrnutíma. Upphitunin skal innihalda:
- a) almenna upphitun (5 mín)
  - b) sérhæfða upphitun (5 mín)
  - c) teygjuæfingar fyrir þá vöðvahópa sem mest mæðir á í knattspyrnu.

**Skila í 36. viku**

- 2. Verkefni.** Útskýrðu rangstöðuregluna. Vertu nákvæm/ur og taktu dæmi til til útskýringar.

**Skila í 38. viku**

---

## Námsmat

1. Mæting	40%.
2. Virkni og geta	40%.
3. Verkefni	20%.

---

## Sérreglur áfangans

EF VERKEFNUM ER EKKI SKILAÐ Á RÉTTUM TÍMA VERÐUR NEMANDI LÆKKAÐUR UM 0,5 VIÐ HVERN DAG SEM LÍÐUR UMFRAM SKILADAG.