



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2016

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 kennslufærum

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

Í ágúst og september verða verklegir tímar úti á gervigrasi. Eftir það færur 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 síðasta lagi 1. september

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

Skila í síðasta lagi 15. september

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.