



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Haustönn 2017

## 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:** ÍPRÓ1BH03 OG ÍPRÓ2BL03

---

### 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.

**1. Verkefni.** Tvö saman útbúa upphitun fyrir knattspyrnutíma. Upphitunin skal innihalda:

a) almenna upphitun (5 – 10 mín)

- ✓ byrja rólega
- ✓ hita allan líkamann
- ✓ hreyfiteygjur (dýnamískar teygjur)

b) sérhæfða upphitun (5 – 10 mín)

- ✓ stuttar sendingar
- ✓ móttaka
- ✓ skot

**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.