



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2022

ÍÞRÓ2KK
Körfuknattleikur

Kennari:	Sabína St. Halldórsdóttir (SSH) sabina@fsu.is
----------	---

Áfangalýsing:

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

Undanfari: ÍÞRÓ1ÞH03 og ÍÞRÓ2ÞL03

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Helstu reglum í körfuknattleik.
- Algengum aðferðum við upphitun fyrir körfuknattleik
- Fjölbreyttum aðferðum til að þjálfa þrekþætti í körfuknattleik

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Nota körfuknattleik sér til ánægju og heilsueflingar
- Skipuleggja upphitun og æfingatíma með körfuknattleik í huga
- Taka þátt í leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitsemi
-

Hæfniviðmið

Að þessum áfanga loknum skal nemandi geta nýtt sér þekkingu sína til að geta notað körfuknattleik sér til skemmtunar og heilsueflingar.

Námsefni:

- Lesbók Þjálfun - Heilsa - Vellíðan.
- Heimasíða KKÍ

Verkefni

Verkefni 1. Upphitun í sal 2x

Verkefni 2. Útskýrðu það sem helst skiptir máli við framkvæmd eftirfarandi atriða:
Brjótsending, sniðskot og knattrak.

Verkefni 3. Stutt krossapróf úr reglum og tækni. **Tekið í síðasta kennslutíma.**

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
1	6.-7. jan.		
2	10.-14. jan.	Námsáætlun kynnt. Knattrak og leikir	Verkefni kynnt Skipt í hópa fyrir upphitunar verkefni.
3	17.-21. jan.	Sendingar og leikir	
4	24.-28. jan.	Sendingar og leikir	
5	31.-4. feb.	Skot og leikir	Par 1 sér um upphitun
6	7.-11. feb.	Skot og leikir	Par 2
7	14.-18. feb.	Vörn og leikir	Par 3 sér um upphitun
8	21.-25. feb.	Vörn og leikir	Par 4 sér um upphitun
9	28.-4. mars	Hraðaupphlaup og leikir	Par 5 sér um upphitun
10	7.-11. mars	Spil 3 á 3 og leikir	Par 6 sér um upphitun
11	14.-18. mars	Spil 3 á 3 og leikir	Par 1 sér um upphitun
12	21.-25. mars	Dómgæsla og leikir	Par 2
13	28.-1. apríl	Körfuboltamót og dómgæsla	Par 3 sér um upphitun
14	4.-8. apríl	Körfuboltamót og dómgæsla	Par 4 sér um upphitun
15	11.-15. apríl	Páskafrí !	
16	18.-22. apríl	Páskafrí – Sumardagurinn fyrsti !	

17	25.-29. apríl	Körfubolti – spil og leikir	Par 5 sér um upphitun
18.	2.-6. maí	Körfubolti – spil og leikir	Par 6 sér um upphitun
19	9. maí	Námsmatsvika - Skrap	

Athugið að vegna covid þá er enn einhver óvissa um hvernig og hve mikla kennslu verður hægt að bjóða uppá, einkum verklega. Kennsluáætlunin er því sett fram með fyrirvara um breytingar.

Sérreglur áfangans:

Nemendur verða að vera með lágmarkseinkunn 5,0 í áfanganum til þess að standast hann. Mæta þarf í tíma samkvæmt skólasóknarreglum FSu. Nemendur með opið vottorð eru ekki undanþegnir reglu er varðar mætingu og virkni. Notkun snjallsíma er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara, brot á því getur varðað fjarvist.

Kynnið ykkur vel skólasóknarreglur!!

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verkefni	Þrjú verkefni á önninni	20%
Virkni í tímum	Virkni og geta	40%
Mæting	Mæting í tíma	40%
Samtals		100%

Sérreglur áfangans:

Nemendur verða að vera með lágmarkseinkunn 5,0 til þess að standast áfangann. Mæta þarf í tíma samkvæmt skólasóknarreglum FSu. Nemendur með opið vottorð eru ekki undanþegnir reglu er varðar mætingu og virkni. Notkun snjallsíma er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara, brot á því getur varðað fjarvist.

Kynnið ykkur vel skólasóknarreglur!!!

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 9. Janúar 2022