



Fjölbrotaskóli Suðurlands  
Vorönn 2023

ÍPRÓ2KK  
Körfuknattleikur

Kennari:	<b>Guðmundur Garðar Sigfússon (GGS)</b> <a href="mailto:guðmundurg@fsu.is">guðmundurg@fsu.is</a>
----------	--

### 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:** ÍPRÓ1ÞH03 og ÍPRÓ2ÞL03

### 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:  
Brjóstsending, sniðskot og knattrak.

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

**Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:**

<b>Vika</b>	<b>Dagsetning</b>	<b>Námsefni og viðfangsefni</b>	<b>Próf og verkefni</b>
1	5. og 6. jan	Námsáætlun kynnt. Knattrak og leikir	Verkefni kynnt Skipt í hópa fyrir upphitunar verkefni.
2	8.-13. jan	Vítanýting og leikir	
3	16.-20. jan	Sendingar og leikir	
4	23.-27. jan	Skot og leikir	Par 1 sér um upphitun
5	30. jan- 3. feb.	Skot og leikir	Par 2
6	6.-10. feb.	Skotkeppnir og leikir	Par 3 sér um upphitun
7	13.-17. feb	spil og leikir	Par 4 sér um upphitun
8	20.-24. feb	Hraðaupphlaup og leikir	Par 5 sér um upphitun
9	27. feb. – 3. Mars	Spil 3 á 3 og leikir	Par 6 sér um upphitun
10	6.-10. mars	Vítanýting og leikir	Par 1 sér um upphitun
11	13.-17. mars	Dómgæsla og leikir	Par 2
12	20.-24. mars	Körfuboltamót og dómgæsla	Par 3 sér um upphitun
13	27.-31. mars	Körfuboltamót og dómgæsla	Par 4 sér um upphitun
14	3.-7. apríl	Páskafrí !	
15	10.-14. apríl	Páskafrí – Sumardagurinn fyrsti !	

16	17.-21. apríl	Körfubolti – spil og leikir	Par 5 sér um upphitun
17	24.-28. apríl	Körfubolti – spil og leikir	Par 6 sér um upphitun
18	1.-5. maí	Námsmatsvika - Skrap	

#### 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, 4. Janúar 2023