



Fjölbrotaskóli Suðurlands  
Vorönn 2024

ÍÞRÓ2KK  
Körfuknattleikur

Kennarar:	<b>Guðmundur Garðar Sigfússon (GGS)</b> <a href="mailto:gudmundurg@fsu.is">gudmundurg@fsu.is</a> <b>Sverrir Geir Ingibjartsson (SGI)</b> <a href="mailto:sgi@fsu.is">sgi@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:** 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 þjálfna 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.  
Verkefni 2. Stutt krossapróf úr reglum og tækni. **Tekið í síðasta kennslutíma.**

**Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:**

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
1	8. og 12. jan	Námsáætlun kynnt. Knattrak og leikir	Verkefni kynnt Skipt í hópa fyrir upphitunar verkefni.
2	15.-19. jan	Vítanýting og leikir	
3	22.-26. jan	Sendingar og leikir	
4	29. jan- 2. feb	Skot og leikir	Par 1 sér um upphitun
5	5. - 9. feb.	Skot og leikir	Par 2 Sér um upphitun
6	12. -16. feb.	Skotkeppnir og leikir	Par 3 sér um upphitun
7	19.-23. feb	Spil og leikir	Par 4 sér um upphitun
8	26.- 29. feb	Hraðaupphlaup og leikir	Par 5 sér um upphitun
9	4. mars. – 8. Mars	Spil 3 á 3 og leikir	Par 6 sér um upphitun
10	11.-15. Mars	Vítanýting og leikir	Par 7 sér um upphitun
11	18.- 22. mars	Dómgæsla og leikir	Par 8 sér um upphitun
12	25.- 29. mars	Páskafri !	
13	1.-5. apríl	Stinger, Bolli og 21 chip.	Par 9 sér um upphitun.
14	8.-12. apríl	Sniðskot og þriggjustigakeppni.	
15	15.-19. apríl	Körfuboltamót	
16	22.-26. apríl	Körfubolti – spil og leikir	

17	29 apríl .- 3. maí	Körfubolti – spil og leikir	
18	6. - 8. maí	Spil.	

**Námsmat:**

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verkefni	Tvö 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 2024