



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2026

ÍPRÓ2KK
Körfuknattleikur

Kennari:	Guðmundur Garðar Sigfússon (GGS) guðmundurg@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: ÍPRÓ1PH03 og ÍPRÓ2PL03

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

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

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Nota körfuknattleik sér til ánægju og heilsuefningar.
- 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 heilsuefningar.

Námsefni:

- Lesbók Þjálfun - Heilsa - Velliðan.
- Heimasíða KKÍ.

Verkefni

Verkefni 1. Upphitun í sal.

Verkefni 2. krossapróf úr reglum og tækni.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
2	8.-10. jan	Námsáætlun kynnt. Vítanýting og leikir	Verkefni kynnt Skipt í hópa fyrir upphitunar verkefni.
3	12.-16. jan	Knattrak og leikir	
4	19.-23. jan	Sendingar og leikir	
5	26. - 30. jan	Skot og leikir	Par 1 sér um upphitun
6	2. - 6. feb.	Skot og leikir	Par 2 Sér um upphitun
7	9. -13. feb.	Skotkeppnir og leikir	Par 3 sér um upphitun
8	16.-20. feb	Spil og leikir	Par 4 sér um upphitun
9	23.- 27. feb	Hraðaupphlaup og leikir	Par 5 sér um upphitun
10	2. – 6. mars	Spil 3 á 3 og leikir	Par 6 sér um upphitun
11	9.-13. Mars	Vítanýting og leikir	Par 7 sér um upphitun
12	16.- 20. mars	Dómgæsla og leikir	Par 8 sér um upphitun
13	23.- 27. mars	Stinger, Bolli og 21 chip.	Par 9 sér um upphitun.
14	30.-3. apríl	Páskafri	
15	6.-20. apríl	Sniðskot og þriggjustigakeppni.	
16	13.-17. apríl	Körfuboltamót	
17	20.-24. apríl	Sumardagurinn fyrsti frí 23. apríl	

18	27 apr.- 1. maí	Körfubolti – spil og leikir	
19	4. - 8. maí	Einstaklingskörfuboltamót	

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!!!

Reglur um svindl og notkun gervigreindar

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/reglur-um-svindl-i-verkefnum-og-profum>

Ef að grunur um ritstuld og/eða óleyfilega notkun á gervigreind vaknar gætu nemendur þurft að gera munnlega grein fyrir verkefni/prófi.

Sömu reglur gilda um notkun gervigreindar við skrif og gilda um heimildaskráningu almennt. Reglur um heimildaskráningu má finna á heimasíðu skólans.

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/heimildaskraning-leidbeiningar>

Námsmat:

Námsháttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verkefni	Verkefni og próf á önninni	20%
Virkni í tímum	Virkni og geta	40%
Mæting	Mæting í tíma	40%
Samtals		100%

Námsmats- og prófsýningardagur

Námsmats- og prófsýningar alltaf við lok hvernar annar. Hvað er það?

Námsmats- og prófsýning er mikilvægur hluti af náminu því þar færðu:

- tækifæri til að sjá hvernig þér gekk.
- útskýringu á námsmati hvort sem um lokapróf eða símat er að ræða.
- ráðleggingar sem geta nýst þér í áframhaldandi námi.

- tækifæri til að gera athugasemd við niðurstöðu námsmatsins ef þér þykir hún ósanngjörn.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 7.1.2026

Guðmundur Garðar Sigfússon