



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2025

ÍPRÓ2KK
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: 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 þrekbætti 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 tillitssemi

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 og próf

1. Verkefni - Upphitun í sal (par vinnur saman og skilar tímaseðli)
2. Verkefni – Útskýrt og birtist í INNU 3.febrúar.
3. Próf – stutt krossapróf (tækni og reglur) í síðustu kennslustund annar.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
3	15. – 17. jan	Námsáætlun kynnt. Knattrak og leikir	Verkefni annar kynnt.
4 - 5	20. - 31. jan	Knattrak og leikir Sendingar og leikir	Dregið í upphitunar verkefni.
6 - 7	3. feb - 14. feb	Sendingar og leikir Skot og leikir <i>Verkefni í INNU – skil 14.febrúar.</i>	Par 1 sér um upphitun. Par 2 sér um upphitun.
8 - 9	17. feb - 28. feb	Skot og leikir Vörn og leikir Miðannarmat lokaskil 28. feb.	Par 3 sér um upphitun. Par 4 sér um upphitun.
10 - 11	3. mars – 14. mars	Vörn og leikir Hraðaupphlaup og leikir <i>Áfangamessa 5. mars</i> <i>Valdagur 12. mars</i>	Par 5 sér um upphitun. Par 6 sér um upphitun.
12 - 13	17. – 28. mars	Spil 3 á 3 og leikir Kátir dagar og Flóafár 19.-21. mars.	Par 7 sér um upphitun.
14 -17	31.mars – 25. apríl	Dómgæsla og leikir 4 – 21 apríl - Páskafrí 24. apríl Sumardagurinn fyrsti	
18 – 20	28.apríl – 15.maí	Körfuboltamót og dómgæsla <i>Krossapróf</i>	

Sérreglur áfangans:

Nemendur verða að klára öll verkefni áfangans og ljúka krossaprófi 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 Fsu.

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verkefni	Tvö verkefni og krossapróf á önninni	20%
Virkni í tímum	Virkni og framfarir	40%
Mæting	Mæting í tíma	40%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 14. Janúar 2025

Sabína Steinunn Halldórsdóttir