



Fjölbrautarskóli Suðurlands
Haustönn 2015

ÍPRÓ2BA02 Badminton

Kennarar: Magnús Tryggvason MT og Sverrir G Ingibjartsson SGI

Áfangalýsing:

Þessi áfangi er verklegur ípróttaráfangi með badmintonþema. Nemendur taka þátt í verklegum æfingum og spili auk þess sem lögð verður áhersla á styrktar- og liðleikþjálfun.

Undanfari: ÍPRÓ1PH03 og ÍPRÓ2PL03

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Helstu badmintonreglum
- Algengum aðferðum við upphitun fyrir badminton
- Fjölbreyttum aðferðum til að þjálfra þrekþætti í badmintoni

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Grunntækni og leikfræði í badmintoni.
- Skipuleggja upphitun og æfingatíma í badmintoni
- Nýta sér badminton til líkamsræktar

Hæfniviðmið

Að þessum áfanga loknum skal nemandi geta nýtt sér þekkingu sína til að viðhalda og bæta líkamlega heilsu með badmintoniðkun.

Námsefni

1. Þjálfun - Heilsa - Vellíðan.
 2. Efni frá kennara
 3. badminton.is
-

Verkefnaskil

1. Verkefni 10% Útbúðu upphitun fyrir verklegan tíma í badmintoni.

2. Stutt krossapróf. 10% Tekið í síðasta kennslutíma

Próf úr helstu reglum leiksins, s.s.um völinn, stigatalningu, einliða- og tvíliðaleik, tegund høgga, leikskipulag, síði o.fl.

Námsmat

1. Mæting	40%.
2. Virkni og geta	40%.
3. Verkefni	20%.

ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI

Fyrsti tími er bóklegur í stofu en eftir það verða allir tímar verklegir.

34. vika.	B. Kynning á kennsluáætlun, verkefni og badmintoni
35. vika.	V. Grip – upphafsstaða - uppgjafir
36. vika.	V. Uppgjafir – Háhögg
37. vika.	V. Háhögg – smass – laumur Skila verkefni 1. Upphitunarverkefni!
38. vika.	V. Nemendur framkvæma sína upphitun.
39. vika.	V. Tvíliða- og tvenndarleikir
40. vika.	V. Upphitun og spil
41. vika.	V. Upphitun og spil
42. vika.	V. Upphitun og spil
43. vika.	V. Upphitun og spil
44. vika.	V. Upphitun og spil
45. vika.	V. Einliðaleiksmót
46. vika.	V. Einliðaleiksmót
47. vika	V. Tvíliðaleiksmót
48. vika	V Tvíliðaleiksmót
49. vika	V Krossapróf og frjáls tími
