



---

**Kennarar:** Sverrir G Ingibjartsson SGI

---

### Áfangalýsing:

Þessi áfangi er verklegur íþróttaáfangi 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 æfingátíma 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%** A. Útskýrðu tvær aðferðir við að gefa upp (t.d. forhandaruppgjöf og bakhandaruppgjöf).  
B. Teiknaður upp völl með öllum línnum og málum. Útskýrðu tilgang línanna.

- 2. Stutt krossapróf. 10% Tekið í síðasta kennslutíma**

Próf úr helstu reglum leiksins, s.s.um völinn, stigatalningu, einliða- og tvíliðaleik, tegund hogg, 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.

33/34. vika.	B. Kynning á kennsluáætlun, verkefni og badmintoni
34. vika.	V. Siðir og reglur - Grip
35. vika.	V. Uppgjafir – Háhögg
36. vika.	V. Háhögg – smass – laumur <b>Skila verkefni 1. Uppgjafir og völlurinn</b>
37. vika.	V. Einliðaleikir
38. vika.	V. Tvíliða- og tvenndarleikir
39. vika.	V. Upphitun og spil
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. Einliðaleiksmót
45. vika.	V. Einliðaleiksmót
46. vika.	V. Tvíliðaleiksmót
47. vika.	V Tvíliðaleiksmót
48. vika.	V Krossapróf og frjáls tími

---