



Kennarar: Magnús Tryggvason (MT)

Áfangalýsing:

Þessi áfangi er verklegur ípróttáfangi 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%** 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 högga, leikskipulag, siði o.fl.

Námsmat

1. Mæting	40%.
2. Virkni og geta og framfarir	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
35. vika.	V. Siðir og reglur - Grip
36. vika.	V. Uppgjafir – Háhögg
37. vika.	V. Háhögg – smass – laumur Skila verkefni 1. Uppgjafir og völlurinn
38. vika.	V. Einliðaleikir
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
