



Fjölbrautarskóli Suðurlands

Haustönn 2019

ÍPRÓ2BA02

Badminton

Kennarar: Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI)

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 þjálfna þrekþætti í badmintoni

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Grunnþækni 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
 4. Badminton – grunnstig BSÍ (Birna Petersen)
-

Verkefnaskil

1. Verkefni 10% A: Útskýrðu nákvæmlega framkvæmd háhöggs þ.e. stöðu handa og fóta í gegnum höggið.
B. Útskýrðu tilgang eftirfarandi lína:
 - i) innri hliðarlína
 - ii) miðjulína
 - iii) fremri sendilína (uppgjafarlína)
 - iv) aftari sendilína (uppgjafarlína)
 - v) endalína

2. Stutt krossapróf. 10% Tekið í síðasta kennslutíma

Próf úr helstu reglum leiksins, s.s. um völlinn, stigatalningu, einliða- og tvíliðaleik, tegund högga, leikskipulag, siði 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.

Vika 34.	B. Kynning á kennsluáætlun, verkefni og badmintoni
Vika 35.	V. Siðir og reglur – Grip - uppgjafir
Vika 36.	V. Uppgjafir – háhögg – smass - laumur
Vika 37.	V. Háhögg – smass – laumur Skila verkefni 1.
Vika 38.	V. Einliðaleikir
Vika 39.	V. Tvíliða- og tvenndarleikir
Vika 40.	V. Upphitun og spil
Vika 41.	V. Upphitun og spil
Vika 42.	V. Upphitun og spil
Vika 43.	V. Upphitun og spil
Vika 44.	V. Upphitun og spil
Vika 45.	V. Einliðaleiksmót
Vika 46.	V. Einliðaleiksmót
Vika 47.	V. Tvíliðaleiksmót
Vika 48.	V. Tvíliðaleiksmót
Vika 49.	V. Krossapróf og badminton
