



Fjölbrotarskóli Suðurlands
Haustönn 2020

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 æfingartíma 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 unnin í Innu. | 20% |
| 2. Stutt krossapróf. Tekið í lok annar. | 10% |

Námsmat

1. Mæting	30%.
2. Virkni og geta	40%.
3. Verkefni	30%.

ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI

Við byrjum önnina í fjarkennslu og förum yfir reglur og tækniatriði bóklega. Um leið og við fáum grænt ljós á að mæta í salinn þá verður kennslan verkleg.

- Vika 34. Fjarfundur. Kynning á kennsluáætlun.
- Vika 35. Fjarkennsla. Siðir og reglur - völlurinn – grip. Verkefnavinna.
- Vika 36. Fjarkennsla. Uppgjafir – háhögg. Verkefnavinna.
- Vika 37. Fjarkennsla. Smass – laumur. Verkefnavinna.
Eftirfarandi vikur eru skipulagðar með þeim fyrirvara að við fáum að fara inni íþróttasal ef ekki þá munu þær breytast.
- 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
-