



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2020

REIM3ÞG05

Reiðmennska verklegt V-Markviss þjálfun
REIM 5

Kennarar:	Sissel Tveten, Þórdís Erla Gunnarsdóttir, Susanne Braun.	Sk.st.	ST, ÞEG, SB.
------------------	---	---------------	-----------------------------

Lýsing

Í áfanganum þjálfar nemandinn bæði sjálfstætt og undir eftirliti einn hest sem að hann fylgir eftir alla önnina. Setur sér markmið og gerir þjálfunáætlun fyrir hestinn. Markviss þjálfun byggð á þjálfunarstigum.

Forkröfur

HEST2KF03, REIM2KF05, FÓHE2HU03, VINH3SH10

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- helstu þáttum þjálfunarlífeðlisfræði og þjálfunar hesta.
- hvað liggur til grundvallar æfingunum opnum sniðgangi og að láta hestinn ganga aftur á bak.
- gangtegundum íslenska hestsins og hvað liggur til grundvallar þjálfunar þeirra.

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- leggja rétt mat á einfaldar aðstæður og taka sjálfstæðar ákvarðanir varðandi verklag.
- nálgast fag sitt af ábyrgð og virðingu.
- hefur gott vald á eigin líkama, ásetu og stjórnun á hestbaki.

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- geta þjálfað og bætt sinn eigin hest.
- hafa mjög gott vald á öllum ásetum og kunna að beita þeim rétt við þjálfun hestsins.
- geta notað sér reiðvöllinn og fjölbreyttar reiðleiðir markvisst við þjálfun hestsins.
- hafa vald á gangtegundaþjálfun og geta riðið allar gangtegundir nema skeið.
- hafa gott vald á hraðastjórnun og gangskiptingum.
- geta látið hestinn stækka og minnka rammann, á feti og brokki.
- hafa vald á æfingunum opnum sniðgangi (á feti) og að láta hestinn ganga aftur á bak.
- geta framkvæmt réttar gangskiptingar í jafnvægi.
- knapi og hestur í andlegu og líkamlegu jafnvægi.
- hafa stjórn á formi hestsins.
- að nota mismunandi fimiæfingar þegar við á til að bæta hestinn.

Námsmat

Námsmat er fjölbreytt og felst meðal annars í ýmsum verkefnum, prófum, jafningjamati og sjálfsmati.

Skólasóknareglur: ATH! Þar sem þetta er verklegur áfangi, eru minna svigrúm fyrir fjarvistir en í öðrum áföngum.

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar

Áætlun um yfirferð:

Vika nr	Dagsetning	Námsefni - viðfangsefni	kennari
35	24.– 28. ágúst	Úttekt, nemendahestar skoðaðir.	ST
		Úttekt, nemendahestar teknir upp á videó.	ST
36	30.– 4. Ágúst-sept	Einkatímar, einstaklingsbundið.	ST
		Einkatímar, einstaklingsbundið.	ST
37	7.- 11. sept	Gestakennara, einkatíma.	ÞEG
		Gestakennara, einkatíma.	ÞEG
38	14.-18. sept	Knapamerki 5 tekið upp. Vinna í hendi. Opin sniðgang, gangskipting tölt. Krossgang, gangskipting brokk.	ST Sveinn Ólasson mætir og fer yfir heilbrigði og útlit.
		Hringteymingar, mætt með hringtaumsbúnað í tíma.	ST
39	21.-25. sept	Riða á sveigðu spori, misstyrkur, yfirlina og jafnvægi hvers og eins hest. Áhersla á fet og gangskiptingum.	ST Caroline Aldén mætir og fer yfir járnringar
		Hringteymingar, mætt með hringtaumsbúnað í tíma.	ST
40	28. - 2. Sept-okt	Einkatíma, gestakennara.	ÞEG
		Einkatíma, gestakennara.	ÞEG
41	5.sept- 9. okt	Stökkskiptingin, riða stökk á miðhring.	ST
		Upprífjun opin sniðgang, tekið upp. Stöðvun og bakk, tekið upp. Upprífjun krossgang, tekið upp.	ST
42	12.- 14. okt		ST

		15.-16 verkefnadagar	ST
43	19. - 23. Okt.	Gestakennara, Teygju æfingar, mat á vöðvabygging, hreyfingar og líkamleg vandamál.	SB SB
44	26. - 30. okt	Að riða rétt sveigð á hringnum, að riða útstíllt á hringnum. Að vikja á aftan og ná stjórn á bóga og afturpart.	ST ST
45	2. - 6. nóv	Gestakennari, Teygju æfingar, mat á vöðvabygging, hreyfingar og líkamleg vandamál.	SB SB
46	9. - 13. nóv	Að riða fram miðlínu. Upprifjun fími æfingar. Opin sniðgang, gangskipting tölt. Krossgang, gangskipting brokk.	ST ST
47	16. - 20. nóv	Gestakennara, einkatíma. Gestakennara, einkatíma.	ÞEG ÞEG
48	23. - 27. nóv	Einstaklingsbundin vinna, undirbúning fyrir knapamerki 5 Einstaklingsbundin vinna, undirbúning fyrir knapamerki 5	ST ST
49	30. – 4. Nóv-des	Einstaklingsbundin vinna, undirbúning fyrir knapamerki 5 Knapamerki 5 próf	ST ST