



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2021

ÍPRÓ2BA02

Íþróttir - badminton

Kennari:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI) asdisbjorg@fsu.is
----------	--

Áfangalýsing:

Þessi áfangi er verklegur íþróttáfangi 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 aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Helstu badmintonreglum
- Algengum aðferðum við upphitun fyrir badminton
- Fjölbreyttum aðferðum til að þjálfa 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 - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

Að þessum áfanga loknum skal nemandi geta nýtt sér þekkingu sína til að viðhalda og bæta líkamlega heilsu með badmintoniðkun.

Námsefni:

- Efni frá kennara,
- Þjálfun – heilsa - vellíðan,
- badminton.is,
- Badminton – grunnstig BSÍ (Birna Petersen)

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
33.	18.-20. ágúst	<ul style="list-style-type: none">- Bóklegur tími,- Kynning á kennsluáætlun,- Siðir og reglur – völlurinn - grip	Verkefnavinna
34.	23.-27. ágúst	<ul style="list-style-type: none">- Bóklegur tími,- Uppgjafir, háhögg, laumur, smass.- Leikskilningur	Verkefnavinna
35.	30. ágúst – 3. september	<ul style="list-style-type: none">- Verklegt í íþróttasal- Fótavinna – völlurinn- Einliðaleikir	
36.	6.-11. september	<ul style="list-style-type: none">- Verklegt í íþróttasal- Uppgjafir - háhögg- Tvíliða- og tvenndarleikir	
37.	13.-17. september	<ul style="list-style-type: none">- Verklegt í íþróttasal,- Laumur – smass- Spil	
38.-43.	20. september – 29. október	<ul style="list-style-type: none">- Verklegt í íþróttasal,- Upphitun og spil	
44.-45.	1.-12. nóvember	<ul style="list-style-type: none">- Verklegt í íþróttasal,- Einliðaleiksmót	
46.-47.	15.-26. nóvember	<ul style="list-style-type: none">- Verklegt í íþróttasal,- Tvíliðaleikur	
48.	29.-3. desember	<ul style="list-style-type: none">- Krossaverkefni og hnit	Verkefnaskil

Sérreglur áfangans:

Standast þarf áfangann með lágmarkseinkunn til að ná honum. Ef nemandi er fjarverandi í tíma þá lækkar mætingareinkunn um 1,5 og að mæta of seint lækkar mætingareinkunnina um 0,5.

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Mæting	Mæting í tíma	30%
Virgni og geta	Virgni í tímum og framfarir	40%
Verkefni	Verkefni 1 og 2 og krossaverkefni	30%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar, einkum vegna óvissu varðandi covid.

Selfoss, 16. ágúst.

Ásdís Björg Ingvarsdóttir