



Fjölbreyttaskóli Suðurlands
Haustönn 2022

ÍPRÓ2BA02

Badminton

Kennari:	Sverrir Geir Ingibjartsson og Ásdís Björg Ingvarsdóttir
----------	--

Áfangalýsing:

Þessi áfangi er verklegur íþróttaráfangi 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 þjálfra þrekþætti í badmintoni

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Grunnætni 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 viðhalda og bæta heilsu sína með badmintoniðkun.

Námsefni:

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

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
33	18.-19. ágúst	- Bóklegur tími - Námsáætlun áfangans kynnt - Helstu reglur, völlurinn, grip	Verkefni kynnt
34	22.-26. ágúst	- Verklegur tími - Siðir og reglur - Uppgjafir og háhögg	
35	29. ág – 2. sept	Háhögg, smass, laumur	Skila verkefni
36	5.-9. september	- Einliðaleikir	
37	12.-16. sept	- Tvíliða- og tvendarleikir	
38-44	19. sept-4.nóv	Badminton upphitun og spil	
45-46	7.-18. nóv	Einliðaleiksmót	
47	21.-25. nóv	Tvíliðaleiksmót	
48	28. nóv-2. des	Krossapróf og frjáls tími	Krossapróf

Sérreglur áfangans:

- ✓ Hver fjarvist lækkar mætingareinkunn um 1.
- ✓ Þrjú S lækka mætingareinkunn um 1.
- ✓ Geti nemandi ekki mætt vegna veikinda eða annara lögmætra ástæðna getur hann unnið það upp t.d. með því að mæta í þreksal á öðrum tíma.
- ✓ Fáir nemandi 6 F er hann fallinn úr áfanganum samkvæmt mætingarreglum Fsu.
- ✓ Einu verkefni á að skila í 35. viku. Ef verkefni er skilað of seint lækkar einkunn um 0,5 við hvern dag sem líður umfram skiladag.

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Mæting	Mæting í tíma	40%
Virkni	Virkni í tímum, geta og framfarir	40%
Verkefni og próf	Verkefni og krossapróf	20%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

15. ágúst 2022. Sverrir og Ásdís