



Fjölbreyttaskóli Suðurlands
Haustönn 2023

ÍPRÓ2BA02 Badminton

Kennari:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI) Sabína Steinunn Halldórsdóttir (SSH) Sverrir Geir Ingibjartsson (SGI)
----------	--

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 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 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. ágúst	Bóklegur tími - Námsáætlun áfangans kynnt - Helstu reglur, völlumurinn, grip	Verkefni kynnt
34	21.-25. ágúst	Bóklegur tími - Námsáætlun áfangans kynnt - Helstu reglur, völlumurinn, grip	Verkefni kynnt
35	28. ág – 1. sept	Verklegur tími - Siðir og reglur - Uppgjafir og háhögg	Skila verkefni
36	4.-8. sept	- Háhögg, smass, laumur	
37	11.-16. sept	- Einliðaleikir	
38	18.-22 sept	- Tvíliða- og tvendarleikir	
39-44	25. sept-3. nóv	- Badminton upphitun og spil	
45-46	6.-17. nóv	Einliðaleiksmót	
47-48	20.-29. nóv	Tvíliðaleiksmót	
48-49	30. nóv-6. des	Krossapróf og spil	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 (10%) og krossapróf (10%)	20%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfossi, 15. ágúst 2023.

Ásdís, Sabína og Sverrir