



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Haustönn 2024

ÍPRG3BL03  
Blak

Kennari: Sverrir G Ingibjartsson

### Áfangalýsing:

Í áfanganum eiga nemendur að læra að kenna börnum og unglingum undirstöðuatriði í blaki. Í byrjun verður farið í krakkablak og í framhaldi blakið sjálft. Lögð er áhersla á kennslu knattækni og leikfræði fyrir byrjendur. Farið er yfir reglur í greininni. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallar færni í greininni. Farið er yfir helstu atriði í þjálffræði barna og mikilvægi þess að leikurinn sé greindur sundur í smáar einingar og leikæfingar. Áfanginn er bæði bóklegur og verklegur. Nemendur æfa sig að kenna hvort öðru blak og krakkablak.

Undanfari: ÍPRF2PJ05

### Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Krakkablaki og blaki
- Blakreglum
- Ýmsum æfingum sem henta í þjálfun barna í blaki
- Helstu þjálfunaraðferðum í blaki

### Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- kenna leikfræði blaks
- beita flautu og dæma blakleiki
- sýna grunn færni í krakkablaki og blaki

### Hæfniviðmið:

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

- kenna og þjálfva byrjendur í blaki

### Námsefni

- Leikreglur í blaki (á netinu)
- Æfingar í ýmsum þáttum blaks af youtube
- Ýmislegt annað frá kennara.

## Áætlun um yfirferð og kennslu

Fyrstu vikurna verður bóklegir tími í stofu en eftir það verða flestir tímar verklegir.

### Bóklegi hlutinn.

Leikreglur, dómaratákn, tækni, leikskipulag og þjálfun.

### Verklegi hlutinn.

Nemendur fá tækifæri til að kynnst krakkablaki og hefðbundnu blaki, leikreglum, tækni og leikskipulagi.

Farið verður í grunnatriði blaks og það síðan þróað út í flóknari atriði.

Nemendur fá tækifæri til þess að spreyta sig við kennslu.

---

### Sérreglur áfangans

Æskilegt er að nemendur eigi sjálfir flautu til að nota í æfingakennslu.

---

### Námsmat:

1. Verkefni og próf	30%
2. Verklegt	30%.
3. Kennsla	40%.

---

**Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar**