



Fjölbrautarskóli Suðurlands
Haustönn 2016

ÍPRÓ2BA02 Badminton

Kennari: Magnús Tryggvason MT

Áfangalýsing:

Þessi áfangi er verklegur ípróttaáfangi 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 öðlast þekkingu og skilning á:

- Helstu badmintonreglum
- Algengum aðferðum við upphitun fyrir badminton
- Fjölbreyttum aðferðum til að þjálfra þrekþætti í badmintoni

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Grunntækni og leikfræði í badmintoni.
- Skipuleggja upphitun og æfingatíma í badmintoni
- Nýta sér badminton til líkamsræktar

Hæfniviðmið

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

Námsefni

1. Þjálfun - Heilsa - Vellíðan.
 2. Efni frá kennara
 3. badminton.is
-

Verkefnaskil

1. Verkefni 10% Útbúðu upphitun fyrir verklegan tíma í badmintoni.

2. Stutt krossapróf. 10% Tekið í síðasta kennslutíma

Próf úr helstu reglum leiksins, s.s.um völinn, stigatalningu, einliða- og tvíliðaleik, tegund høgga, leikskipulag, síði o.fl.

Námsmat

1. Mæting	40%.
2. Virkni og geta	40%.
3. Verkefni	20%.

ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI

Fyrsti tími er bóklegur í stofu en eftir það verða allir tímar verklegir.

- 1. vika. B. Kynning á kennsluáætlun, verkefni og badmintoni
- 2. vika. B. Verkefni klárað og því skilað (Verklegt líka)

Skila verkefni 1. Upphitunarverkefni!

- 3. vika. V. Uppgjafir – Háhögg
 - 4. vika. V. Háhögg – smass – laumur
 - 5. vika. V. Nemendur framkvæma sína upphitun.
 - 6. vika. V. Tvíliða- og tvenndarleikir
 - 7. vika. V. Upphitun og spil
 - 8. vika. V. Upphitun og spil
 - 9. vika. V. Upphitun og spil
 - 10. vika. V. Upphitun og spil
 - 11. vika. V. Upphitun og spil
 - 13. vika. V. Einliðaleiksmót
 - 14. vika. V. Einliðaleiksmót
 - 15. vika. V. Tvíliðaleiksmót
 - 16. vika. V Tvíliðaleiksmót
 - 17. vika. V Spil
 - 17. vika. V Krossapróf og frjáls tími
-