



Fjölbrotarskóli Suðurlands

Vorönn 2017

ÍPRÓ2BA02

Badminton

Kennarar: Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI)

Áfangalýsing:

Þessi áfangi er verklegur íþróttaáfangi 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 þjálfna 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%** A: Útskýrðu muninn á forhandar- og bakhandarháhöggi. Hver er munurinn á framkvæmd högganna og hvenær er hvort um sig notað.
B. Teiknaður upp völl með öllum línunum og málum. Útskýrðu tilgang línanna.

2. Stutt krossapróf. 10% Tekið í síðasta kennslutíma

Próf úr helstu reglum leiksins, s.s.um völlinn, stigatalningu, einliða- og tvíliðaleik, tegund högga, 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.

2. vika.	B. Kynning á kennsluáætlun, verkefni og badmintoni
3. vika.	V. Síðir og reglur - Grip
4. vika.	V. Uppgjafir – Háhögg
5. vika.	V. Háhögg – smass – laumur Skila verkefni 1. Háhögg og völlurinn
6. vika.	V. Einliðaleikir
7. vika.	V. Tvíliða- og tvenndarleikir
8. vika.	V. Upphitun og spil
9. vika.	V. Upphitun og spil
10. vika.	V. Upphitun og spil
11. vika.	V. Upphitun og spil
12. vika.	V. Upphitun og spil
13. vika.	V. Einliðaleiksmót
14. vika.	V. Einliðaleiksmót
15. vika.	Páskafrí ☺
16. vika.	Páskafrí ☺
17. vika.	V. Tvíliðaleiksmót
18. vika.	V. Tvíliðaleiksmót
19. vika.	V. Krossapróf og frjáls tími
