Fjölbrautaskóli Suðurlands

Kennsluáætlun Vorönn 2017

Íþróttir Blak
ÍÞRÓ2BL02

Kennari: Sverrir Geir Ingibjartsson (SGI)

Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á fjölbreytta og alhliða líkamsþjálfun tengda blaki.

Markmið

Nemandi:

- þjálfist í tækni og leikfræði í blaki
- iðki blak sér til ánægju, skemmtunar og heilsubótar
- taki þátt í leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitssemi
- læri og tileinki sér helstu reglur í blaki

Kennslubækur og önnur kennslugögn

1. Heimasíða blaksambands Íslands (bli.is)
2. Grunnstig BLÍ
3. Þjálfun, Heilsa, Vellíðan.

VERKEFNASKIL

1. **Verkefni.** Lýstu gangi blakleiks, frá því að uppgjöf er tekin og þar til að sókn endar (Eins og lið reyna að láta leikinn ganga). **Skiladagur er 22. janúar (10%)**

2. **Próf**. Stutt krossapróf úr reglum og tækni. **Tekið í síðasta kennslutíma (10%)**

Skila skal verkefni á réttum tíma. Einkunn lækkar um 0,5 við hvern dag sem líður umfram skiladag.

Námsmat

Mæting	40%
Virkni, geta og framfarir	40%
Verkefni og próf	20%

Áætlun um yfirferð og kennslu á önninni.

Fyrsti tími er bóklegur í stofu en eftir það eru allir tímar verklegir. Í verklegu tímunum verður byrjað á krakkablaki, svo farið í tækni fingurslags, fleygs, skells (smass) og hávarnar. Þegar því er lokið verður farið í leikfræði þ.e. staðsetningar og spil innan liðs (framspil, uppspil og smass). Blakreglur verða kenndar jafnt og þétt í verklegum tímum.

Athugasemdir og skýringar

- ✓ Hver fjarvist lækkar mætingareinkunn um einn heilann.
- ✓ Hvert S lækkar mætingareinkunn um 0,5.
- ✓ Geti nemandi ekki verið með vegna veikinda eða annara ástæðna getur hann unnið það upp t.d. með því að mæta í þreksal á öðrum tíma.
- ✓ Fái nemandi 3 F er hann fallinn úr áfanganum samkvæmt mætingarreglum Fsu

Áætlun þessi er gerð með fyrirvara um breytingar.