



Fjölbrautarskóli Suðurlands

Vorönn 2018

ÍPRÓ2BA02

Badminton

---

**Kennarar:** Sverrir G Ingibjartsson (SGI)

---

**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 æfingátíma 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
  4. Badminton (bæklingur eftir Birnu Petersen)
- 

**Verkefnaskil**

**1. Verkefni 10%** Útskýrðu hvernig réttast er að framkvæma eftirfarandi atriði:

- a) uppgjöf
- b) smass
- c) laumu

**2. Stutt krossapróf. 10%** Tekið í síðasta kennslutíma

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

## Námsmat

1. Mæting	40%.
2. Virkni og geta og framfarir	40%.
3. Verkefni og krossapróf	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. Siðir og reglur – grip - uppgjafir
4. vika.	V. Uppgjafir – háhögg – smass - laumur
5. vika.	V. Háhögg – smass – laumur <b>Skila verkefni</b>
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.	<b>Páskafri</b>
14. vika.	<b>Páskafri</b>
15. vika	V. Einliðaleiksmót
16. vika	V. Einliðaleiksmót
17. vika	V. Tvíliðaleiksmót
18. vika	V. Tvíliðaleiksmót
19. vika	V. <b>Krossapróf</b> og badminton

---