



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Vorönn 2020

## HEST2KF04

Hestamennska bóklegt IV – Knapinn og fimíæfingar

<b>Kennari:</b>	<b>Sissel Tveten</b>	<b>Sk.st.</b>	<b>ST</b>
-----------------	----------------------	---------------	-----------

**Lýsing:** Í áfanganum er lögð áhersla á knapann, líkamsbeitingu, jafnvægi, viðhorf og andlega líðan. Markmiðssetning, þjálfunaráætlun og hugþjálfun. Teymingar og framhaldsfimíþjálfun. Form hestsins, jafnvægi og líkamsbeiting hans. Upphaf söfnunar, stöðvun og hömlun. Samspil hvetjandi og hamlandi ábendinga. Þjálfunarstig klassískrar reiðmennsku og hugtök tengd þjálfun. Framhald hringteyminga. Hestatengd ferðapjónusta.

**Forkröfur:** HEST2GP05, REIM2GP05, FÓHE1GR03, VINH2FH10

### Þekkingarviðmið:

**Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:**

- mikilvægi að knapinn sé í góðu andlegu og líkamlegu jafnvægi.
- markmiðssetningu og þjálfunaráætlunum.
- hugþjálfun og hvernig knapinn lærir.
- réttri líkamsbeitingu knapans og þjálfun hans.
- æfingum er lúta að því að bæta jafnvægi hestsins og skilja hvað liggur þeim til grundvallar.
- framhaldi hringteyminga og teymingar á hesti.
- formi hestsins, yfirlínu og undirlínu.
- hvernig bæta skal jafnvægi hestsins og líkamsbeitingu.
- þjálfunarstigum klassískrar reiðmennsku og hugtökum tengd þjálfun.
- samspil hvetjandi og hamlandi ábendinga.
- upphafi söfnunar, stöðvun og hömlun.
- hestatengdri ferðapjónustu.

### Leikniviðmið:

**Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:**

- setja sér markmið.
- setja fram einfaldar þjálfunaráætlanir og fylgja þeim.
- tjá sig í ræðu og riti um fagið og þjálfun hrossa.
- leggja rétt mat á einfaldar aðstæður og taka sjálfstæðar ákvarðanir varðandi verklag.

### Hæfniviðmið:

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

miðla þekkingu sinni m.a. í ræðu og riti um:

mikilvægi þess að knapinn sé í góðu andlegu og líkamlegu jafnvægi.

- markmiðssetningu og þjálfunaráætlunum.
- hugþjálfun og hvernig knapinn lærir.
- rétta líkamsbeitingu knapans og þjálfun hans.
- mismunandi þjálfunarstig og hugtök þeim tengd.
- æfingar er lúta að því að bæta jafnvægi hestsins og skilja hvað liggur þeim til grundvallar.
- hringteymingar og teymingar á hesti.
- form hestsins, yfirlínu og undirlínu.
- hvernig bæta skal jafnvægi hestsins.
- samspil hvetjandi og hamlandi ábendinga.
- upphaf söfnunar, stöðvun og hömlun.

**Námsmat:**

Námsmat er fjölbreytt og felst meðal annars í ýmsum verkefnum, prófum, jafningjamati og sjálfsmati.

**Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.**

**Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:**

Kennsla þriðjudaga 08.15-10.10 og föstudaga 13.50-14.45

Vika nr	Dagsetning	Námsefni - viðfangsefni	
2	7.- 10. janúar	Fellur niður	
3	13.- 17. janúar	Knapinn-markmiðssetning Knapinn-markmiðssetning	
4	20.- 24. janúar	Knapinn-Andlega hliðinni fyrirlestur Knapinn-markmiðssetning fyrir þjálfunahestaverkefni	
5	27. jan - 31. janúar	Knapinn-Líkamlega hliðinni Próf kafli 1 knapinn.	
6	3. - 7. febrúar	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg	
7	10. - 14. febrúar	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg	
8	17. - 21. febrúar	<b>Kátir dagar 19.-21</b>	
9	24.febr. - 28. febrúar	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg	
10	2. - 6. mars	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg	
11	9. - 13. mars	Þjálfun-æfingar-fimi-form Þjálfun-æfingar-fimi-form	
12	16. - 20. mars	Þjálfun-æfingar-fimi-form Þjálfun-æfingar-fimi-form	
13	23. - 27. mars	Þjálfun-æfingar-fimi-form Þjálfun-æfingar-fimi-form	
14	30.mars - 3. apríl	Þjálfun-æfingar-fimi-form Þjálfun-æfingar-fimi-form	
15	5.-10. apríl	<b>Páskafrí</b>	Frí
16	12. - 17. apríl	12-14 páskafrí Þjálfun-æfingar-fimi-form	Frí á þriðjudag
17	20. - 24. apríl	<b>Fimmtudaginn 23. Sumardaginn fyrsti</b> Reiðtygi og notkun þeirra Reiðtygi og notkun þeirra	
18	27.apr.- 1. maí	<b>Föstudagurinn 1. maí</b> Upprífjun	Frí á föstudag
19	4. – 8. maí	Próf	