



Fjölbrotaskóli Suðurlands

Kennsluáætlun

Vorönn 2020

Íþróttir Blak ÍPRÓ2BL02

Kennari: Sverrir Geir Ingibjartsson (SGI)

Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á fjölbreytta og alhliða líkamspjálfun 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, Velliðan.
-

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 26. 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%
Virgni, 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.
- ✓ Fáir nemandi 6 F er hann fallinn úr áfanganum samkvæmt mætingarreglum FSu

Áætlun þessi er gerð með fyrirvara um breytingar.