



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2021

HEST2KF04

Hestamennska bóklegt IV-Knapinn og fimíæfingar

Námsáætlun

Kennari:	Sissel Tveten	ST
Netfang:	sissel@fsu.is	

Áfangalýsing:

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 ferðaþjónusta.

Undanfari: HEST2GÞ05, REIM2GÞ05, FÓHE1GR03, VINH2FH10

Þekkingaviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu 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 ferðaþjónustu.

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.

Námsefni:

Knapamerki 1-4 ásamt efni frá kennara.

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika nr	Dagsetning	Námsefni - viðfangsefni	
2	4.- 8. janúar	Knapinn-Andlega hliðin	
3	11.- 15. janúar	Knapinn- Andlega hliðin Knapinn- Andlega hliðin	
4	18.- 22. janúar	Knapinn-markmiðssetning	

		Knapinn-markmiðssetning fyrir þjálfunahestaverkefni	
5	25. - 29. janúar	Knapinn-Líkamlega hliðin	
		Knapinn-Líkamlega hliðin	
6	1. - 5. febrúar	Knapinn-Líkamlega hliðin	
		Próf knapinn	
7	8. - 12. febrúar	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg	
		Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg	
8	15. - 19. febrúar	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg	
		Kátir dagar 17.-18	Vetrarleikar fsu
9	22. - 26. febrúar	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg	
		Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg	
10	1. - 5. mars	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg	
		Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg	
11	8. - 12. mars	Próf-þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg	
		Þjálfun-æfingar-fimi-form	
12	15. - 19. mars	Þjálfun-æfingar-fimi-form	
		Þjálfun-æfingar-fimi-form	
13	22. - 26. mars	Þjálfun-æfingar-fimi-form	Miðanamat
		Þjálfun-æfingar-fimi-form	
14	29.mars – 2. apríl.	Páskafri	Frí
15	5.- 9. apríl	5. páskafri	Frí á mánudag
		Þjálfun-æfingar-fimi-form	
16	12. - 16. apríl	Þjálfun-æfingar-fimi-form	
		Próf-Þjálfun-æfingar-fimi-form	Próf á fimmtudag
17	19. - 23. apríl	Fætur, munnur, bak	
		Fimmtudgáinn 22. Sumardaginn fyrsti, frí	Frí á fimmtudag
18	26. - 30. apríl	Fætur, munnur, bak	
		Próf-Fætur, munnur, bak	Próf á fimmtudag
19	3. – 7. maí	Upprifjun	

Knapinn	20%
Þjálfunarhugtök-þjálfunarstig	20%
Þjálfun-æfingar-fími-form	20%
Fætur, munnur, bak	10%
Virgni í tímum og skil á verkefnum	15%
Mæting	15%