



Fjölbreyttaskóli Suðurlands
Vorönn 2021

ÍPRÓ2BL02

Blak

Kennarar: Ásdís Björg Ingvarsdóttir ABI
Sabína Steinunn Halldórsdóttir SSH

Áfangalýsing:

Þessi áfangi er verklegur íþróttaáfangi með blakþema. Nemendur taka þátt í verklegum æfingum og spili auk þess sem lögð verður áhersla á grunnþjálfun, styrk og liðleika.

Undanfari: ÍPRÓ1PH03 og ÍPRÓ2PL03

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Helstu blakreglum
- Algengum aðferðum við upphitun fyrir blak
- Fjölbreyttum aðferðum til að þjálfra þrekþætti í blaki

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Nota blak sér til ánægju og heilsueflingar
- Skipuleggja upphitun og æfingatíma með blak í huga
- Taka þátt í leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitsemi

Hæfniviðmið

Að þessum áfanga loknum skal nemandi geta nýtt sér þekkingu sína til að geta notað blak sér til skemmtunar og heilsueflingar.

Kennslubækur og önnur kennslugögn

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

Verkefnaskil

1. Verkefni: Lýstu framkvæmd fingurslags og fleygs nokkuð nákvæmlega og hvenær er hvort um sig helst notað í leiknum. Lýstu einnig muninum á hávörn og lágvörn. Skiladagur er 29. 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

- | | | |
|----|------------------|-----|
| 1. | Mæting | 40% |
| 2. | Virkni og geta | 40% |
| 3. | Verkefni og próf | 20% |

ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI.

Fyrstu tveir tímarnir eru bóklegir í stofu 1 lðu en eftir það eru allir tímar verklegir í íþróttasal. Í verklegu tímum 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

1. Hvert F (fjarvist) lækkar mætingareinkunn um einn heilann. Hvert S lækkar mætingareinkunn um 0,5.
2. 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.
3. Fáir nemandi 6 F er hann fallinn úr áfanganum samkvæmt mætingarreglum FSu.

Athugið að vegna covid þá er enn einhver óvissa um hvernig og hve mikla kennslu verður hægt að bjóða uppá, einkum verklega. Kennsluáætlunin er því sett fram með fyrirvara um breytingar.

ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI

- | | |
|-----------|---|
| 2. vika. | B. Kynning á kennsluáætlun – leikreglur í blaki. |
| 3. vika. | B. Tækni í blaki og verkefni. |
| 4. vika. | V. Stöður á vellinum og uppgjafir.
Leikir og æfingar. |
| 5. vika. | V. Uppgjafir og fingurslagur.
Leikir og æfingar. |
| 6. vika. | V. Fingurslagur og fleygur.
Leikir og æfingar. |
| 7. vika. | V. Fleygur og skellur.
Leikir og æfingar. |
| 8. vika. | V. Skellur og vörn.
Leikir og æfingar. |
| 9. vika. | V. Skellur og vörn.
Leikir og æfingar. |
| 10. vika. | V. Krakkablak – fyrirkomulag og reglur.
Leikir og æfingar. |
| 11. vika. | V. Krakkablak – fyrirkomulag og reglur.
Leikir og æfingar. |
| 12. vika. | V. Spil og leikir. |
| 13. vika | V. Spil og dómgæsla. |
| 14. vika. | Páskafrí 😊 |
| 15. vika | Páskafrí 😊

V. Spil og dómgæsla. |
| 16. vika | V. Spil og dómgæsla. |
| 17. vika. | V. Blak mót. |
| 18. vika. | B. Upprifjun fyrir próf.
V. Bland í poka. |
| 19. vika. | B. Bóklegt verkefni í lokin. |