



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2021

REIM3PK05

Framhaldsþjálfun og keppni
Námsáætlun

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

Áfangalýsing:

Í áfanganum er farið bæði í bóklega og verklega þætti framhaldsþjálfunar hrossa. Nemandinn þjálfar hest markvisst. Nemandi og hestur koma fram á sýningum og keppa í hestaíþróttum. Sjálfstæð vinnubrögð og ástundun.

Undanfari: HEST3PG03, REIM3PG05, FÓHE2FU03, VINH3SH02

Námsefni: Efni frá kennara.

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- reglur um keppni á íslenskum hestum
- hvernig þjálfar skal hest og undirbúa fyrir keppni.
- framhaldsþjálfun með tilliti til réttrar líkamsbeitingar hests

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- vinna sjálfstætt og taka rétta ákvarðanir varðandi næstu stig þjálfunar hestsins.
- nálgast fag sitt af ábyrgð og virðingu.
- framfylgja þjálfunaráætlunum til að ná settum markmiðum.
- nýta sér fjölbreyttar þjálfunaraðferðir við þjálfun gangtegunda.
- sýna hest í keppni og/eða sýningum.
- rýna í eigin vinnu og annarra með uppbyggilegri gagnrýni.
- temja sér sjálfstæð og fagleg vinnubrögð

Hæfniviðmið:

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

- vera meðvitaður um eigin getu og hafa faglegan metnað.

- nýtt sér þekkingu á félagskerfi hestamennskunnar sér til gagns.
- byggja upp og þjálf hest m.a. til að taka þátt í sýningum og/eða keppni.

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:

Vika nr	Dagsetning	Námsefni - viðfangsefni	
2	4.- 8. janúar	F: Dreifinám	ST
3	11.- 15. janúar	Þ: Liðkandi og losandi æfingar hestar skoðaðir eftir jólafrí. F: Fyllt út krossalista fyrir þjálfunaverkefnið.	ST ST
4	18.- 22. janúar	Þ: Einkatíma F: Einkatíma	Þórdís Erla Gunnarsdóttir Þórdís Erla Gunnarsdóttir
5	25. - 29. janúar	Þ: Einkatíma, markmiðssetning, fímiæfingar F: Einkatíma, markmiðssetning, fímiæfingar	ST ST
6	1. - 5. febrúar	Þ: Upprífjun, teygjuæfingar F: Upphítun hringtaum/undirbúning vetrarleikar	Dr. Susanne Braun ST 5. feb. Fjörgangur MDU
7	8. - 12. febrúar	Þ: Æfingar á baki, líkamsbeiting F: Upphítun hringtaum/undirbúningur fyrir vetrarleikar	Dr. Susanne Braun ST
8	15. - 19. febrúar	Þ: Æfing á völinn F: Vetrarleikar FSu á miðvikudag eða fimmtudag Kátir dagar 19.-21.????	Þórdís Erla Gunnarsdóttir Þórdís Erla Gunnarsdóttir 19. feb. Fimmgangur MDU

9	22. - 26. febrúar	Þ: Upprífjun opin sniðgang F: Upprífjun krossgang	ST ST
10	1. - 5. mars	1. mars Hestafjör???? Þ: Einkatíma F: Einkatíma Föstudag!	ST FÓHE með Óskar í reim tímanum á fimmtudag Reim verður á föstudag í FÓHE tímana ST 5. mars gæðingafími MDU
11	8. - 12. mars	Þ: Einkatíma F: Einkatíma	Þórdís Erla Gunnarsdóttir Þórdís Erla Gunnarsdóttir
12	15. - 19. mars	Þ: Hringtaumur/fímiæfingar F: Hringtaumur/fímiæfingar	ST ST 19. mars T2 og skeið MDU
13	22. - 26. mars	Þ: Undirbúningur reiðhallasýning F: Undirbúningur reiðhallasýng	ST ST 31. mars tölt MDU
14	29.mars – 2. apríl.	Páskafrí	Frí
15	5.- 9. apríl	Þ: Páskafrí F: Losa um liðka, hraðabreytingar	Frí þriðjudag ST
16	12. - 16. apríl	Þ: Einkatíma, keppnisundirbúning F. Einkatíma, keppnisundirbúning	Þórdís Erla Gunnarsdóttir Þórdís Erla Gunnarsdóttir
17	19. - 23. apríl	Þ: Losa um liðka, hraðabreytingar F: Fimmtudginn 22. Sumardaginn fyrsti	ST Frí fimmtudag
18	26. - 30. apríl	Þ: Lokaverkefni á hringvelli F: Lokaverkefni mat á videó í stofu	ST og íþróttadómara ST og íþróttadómara
19	3. – 7. maí	Þ: Undirbúning knapamerki 5 F: Knapamerki 5 (valfrjálst)	ST ST

Mæting 20 %

Virgni í tímum 20 %

Framfarir í þjálfun 20%

Skil á möppu um þjálfun nemandahest og keppnisskýrslur 40%