



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Vorönn 2022

## HEST2KF04

Hestamennska bóklegt IV-Knapinn og fimíæfingar

Námsáætlun

<b>Kennari:</b>	<b>Sissel Tveten, Áslaug Fjóla Guðmundsdóttir</b>	<b>ST,</b>
<b>Netfang:</b>	<a href="mailto:sissel@fsu.is">sissel@fsu.is</a>	<b>ÁFG</b>

### 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:** HEST2GP05, REIM2GP05, 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.

réttu 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 1-5 ásamt efni frá kennara.

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

### **Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:**

Vika nr	Dagsetning	Námsefni - viðfangsefni	
1	6.- 7. janúar	Kynning á áfanga og kennsluáætlun	ST
2	10.- 14. janúar	Hringteymingar og teymingar Knapinn	ÁFG ST
3	17.- 21. janúar	Hringteymingar og teymingar	ÁFG

		Knapinn	ST
4	24. - 28. janúar	Hringteymingar og teymingar	ÁFG
		Knapinn	ST
5	31.janúar- 4.febrúar	Hringteymingar og teymingar	ÁFG
		Knapinn	ST
6	7. - 11. febrúar	Hringteymingar og teymingar	ÁFG
		Knapinn	ST
7	14. - 18. febrúar	Reiðtygi og notkun þeirra	ÁFG
		Þjálfunahugtök-þjálfunastíg	ST
8	21. - 25. febrúar	21. verkefnadagur 2022 Reiðtygi og notkun þeirra	ÁFG
		Þjálfunahugtök-þjálfunastíg	ST
9	28.febrúar - 4. mars	1.mars miðanarmat 2.- 4. Mars kátir dagar og flóafár	
		Reiðtygi og notkun þeirra	ÁFG
10	7. - 11. mars	Reiðtygi og notkun þeirra	ÁFG
		8. mars opið hús 9. mars áfangamessa	
		Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg	ST
11	14. - 18. mars	Reiðtygi og notkun þeirra	ÁFG
		Þjálfunarhugtök-þjálfunarstíg	ST
12	21. - 25. mars	Reiðtygi og notkun þeirra	ÁFG
		Þjálfunahugtök-þjálfunastíg	ST
13	28.mars – 1. apríl.	Fætur, munnur, bak	ÁFG
		Þjálfun, æfingar, fimi, form	ST
14	4.- 8. apríl	Fætur, munnur, bak	ÁFG
		Þjálfun, æfingar, fimi, form	ST
15	11. - 15. apríl	Páskafrí 2022	
16	18. - 22. apríl	18. Páskafrí 2022 21. sumadaginn fyrsta 2022 Fætur, munnur, bak	ÁFG

17	25. - 29. apríl	Fætur, munnur, bak Þjálfun, æfingar, fími, form.	ÁFG ST
18	2. – 6. maí	Fætur, munnur, bak Þjálfun, æfingar, fími, form.	ÁFG ST
19	9.-13. maí	Prófavíka	
20	15.-18 maí	Sjúkrapróf, úrvinnsla, brautskráning	

### Vægi á námsmat

Knapinn	25%
Þjálfunarhugtök-þjálfunarstig	25%
Þjálfun-æfingar-fími-form	20%
Hringteymingar og vinna í hendi	10%
Reiðtygi og notkun þeirra	10%
Fætur, munnur, bak	10%