



Fjölbrotaskóli Suðurlands
Vorönn 2022

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 æfingátíma 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, Velliðan.
-

Verkefnaskil

1. Verkefni 1: Lýstu einni hrinu í blakleik, þ.e. frá því að uppgjöf er tekin og þangað til stig er skorað. Miðaðu við að allt takist vel. Mundu að fjalla einnig um varnarleikinn. Hvaða leikmaður notar fingurslag mest í leiknum og í hvaða tilgangi? Í hvaða tilgangi er fleygur helst notaður í leiknum og hvaða leikmenn nota hann mest? Skiladagur er 30. janúar (10%).
2. Verkefni 2: Stutt krossaverkefni úr reglum og tækni. Tekið í lok annar (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	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 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

1. Hvert F (fjarvist) lækkar mætingareinkunn um einn heilan (1,0). 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 skólasóknarreglum 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 – Skila verkefni.
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. Kátir dagar 😊
V. Skellur og vörn.
Leikir og æfingar.
10. vika. V. Krakkablað – fyrirkomulag og reglur.
Leikir og æfingar.
11. vika. V. Krakkablað – fyrirkomulag og reglur.
Leikir og æfingar.
12. vika. V. Spil og leikir.
13. vika. V. Spil og dómgæsla.
14. vika. V. Spil og dómgæsla.
15. vika. Páskafrí 😊
16. vika. Páskafrí 😊
V. Spil og dómgæsla.
17. vika. V. Blak mót.
18. vika. V. Verkefni 2 og spil.