



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Vorönn 2022

## REIM3PK05

Framhaldsþjálfun og keppni  
Námsáætlun

<b>Kennari:</b>	<b>Sissel Tveten og gestakennarar</b> (Ragnhildur Haraldsdóttir)	<b>ST, RH</b>
<b>Netfang:</b>	<b>sissel@fsu.is</b>	

### 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 þjálfa 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	
1	6.- 7. janúar	Kennsla fellur níður	ST
2	10.- 14. janúar	<b>Einkatíma</b> Sjálfstætt verkefni, vinnuform, vinnuhraði, taumur gefin	RH
3	17.- 21. janúar	Hestar skoðaðir eftir jólafrí, liðkandi og losandi æfingar	ST
		Hringtaumsvinna	ST
4	24. - 28. janúar	Baugavinna, liðkandi æfingar	ST
		Hringtaumsvinna	ST
			27. fjórgangur Meistaradeild, Ingólfshvol
5	31.janúar-4.febrúar	<b>Einkatíma</b> Sjálfstætt verkefni hringtaumur, stökk skiptingar	RH
			4. febrúar - Meistaradeild ungmenna - Fjórgangur
6	7. - 11. febrúar	Upprifjun opin sniðgang og krossgang	ST
			10. Slaktauma tölt meistaradeild, TM höllinn

		Upprifjun, stöðvun/bakk/taumur gefin, riða miðlínu og innri sporaslóð	ST
7	14. - 18. febrúar	Gangskiptingar skoðaðar. Tilgangur, áhrif, útfærslur  Hraðabreytingar skoðaðar. Tilgangur, áhrif, útfærslur	ST 18. febrúar - Meistaradeild ungmenna - Fimmgangur ST
8	21. - 25. febrúar		21. frí, verkefnadagur 25. fimmgangur MD Samskipahöllinn
		Upprifjun teygju æfingar.	SB/ST
9	28. febrúar - 4. mars	Einkatíma   Vetrarleikar FSu	RH- mánudag  4. mars - Meistaradeild ungmenna - Gæðingafimi LH  2.-4. Kátir dagar og flóafár VETRARLEIKAR FSu ST
10	7. - 11. mars	Gangskiptingar skoðaðar. Tilgangur, áhrif, útfærslur  Hraðabreytingar skoðaðar. Tilgangur, áhrif, útfærslur	ST  ST
11	14. - 18. mars	Einkatímar  Sjálfstætt verkefni, æfa atriði úr km. 5	ST 18. mars gæðingafimi MD Íngólfshvol 19. mars - Meistaradeild ungmenna - Slaktaumatölt og skeið ST
12	21. - 25. mars	Undirbúningur km.5  Knapamerki 5 upptökupróf	ST 26. Mars gæðingaskeið og 150 m. Skeið MD Selfoss ST
13	28. mars – 1. apríl.	Einkatímar	RH 1. apríl - Meistaradeild ungmenna - Tölt

		Sjálfstætt verkefni, tölt hraðabreytingar hver á sínu erfiðleikastígi	
14	4.- 8. apríl	Æfing á hringvöll	ST 9. Tölt og 100 m. skeið MD Íngólfshvol
		Æfing á hringvöll	ST
15	11. - 15. apríl		Páskafrí alla vikuna
16	18. - 22. apríl		18. og 19. Páskafrí 21. sumardaginn fyrsti
17	25. - 29. apríl	Undirbúningur fyrir lokaverkefni með Íþróttadómara	ST/ Sigríður Pétursdóttir
		Einstaklingsmíðað undirbúningur fyrir lokaverkefni	ST
18	2. – 6. maí	Einstaklingsmíðað undirbúningur fyrir lokaverkefni	RH
19	9.-13. maí	Lokaverkefni 9.- Íþróttá prógramm Prófavíka	ST/ Sigríður Pétursdóttir
20	15.-18 maí	Sjúkrapróf, úrvinnsla og brautskráning	

### **Námsmat**

**Framfarir í þjálfun 35%**

**Lokaverkefni 35%**

**Skil á möppu um þjálfun nemandahest og keppnisráðslur 30%**

*Nauðsynlegt er að skila öllum þáttum í möppunni til þess að standast áfanganum.*