



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Vorönn 2023

## HEST2KF04

Hestamennska bóklegt IV-Knapinn og fimíæfingar

Námsáætlun

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

### 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.

rétta 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	5.- 6. janúar	Kynning á áfanga og kennsluáætlun	

2	9.- 13. janúar	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstig	
3	16.- 20. janúar	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstig	
4	23. - 27. janúar	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstig	
5	30.janúar- 3.febrúar	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstig	
6	6. - 10. febrúar	Þjálfun-Æfingar-Fimi-Form	
7	13. - 17. febrúar	Þjálfun-Æfingar-Fimi-Form	
8	20. febrúar- verkefnadagur  21. - 24. Febrúar  24.feb. miðanarmat	20. verkefnadagur 2022  Þjálfun-Æfingar-Fimi-Form  24.feb. miðanarmat	
9	27.febrúar - 3. Mars 1.- 3. Mars kátir dagar og flóafár	Þjálfun-Æfingar-Fimi-Form  1.- 3. Mars kátir dagar og flóafár	
10	6. - 10. Mars 8. mars áfangamessa	8. mars áfangamessa  Knapinn	
11	13. - 17. mars	Knapinn	
12	20. - 24. mars	Knapinn	
13	27. – 31. mars 28. mars opið hús	Knapinn	

		28. mars opið hús	
14	3.- 7. Apríl páskafrí	Páskafrí 2022	
15	9. - 11. apríl páskafrí 12.-14. apríl	9.-11 páskafrí Reiðtygi og notkun þeirra	
16	17. - 21. April 20. april- sumardaginn fyrsti	Reiðtygi og notkun þeirra	
17	24. - 28. apríl	Fætur-Munnur-Bak	
18	2. – 5. Maí 1.mai- frídagur verkalýðsins	Fætur-Munnur-Bak	
19	8.-12. Maí Prófavíka	Prófavíka Upprífjunar próf knapamerki 4	
20	15.-19 maí Sjúkrapróf, úrvinnsla	Sjúkrapróf, úrvinnsla,	

### Vægi á námsmat

Þjálfunarhugtök-þjálfunarstig	20%
Þjálfun-æfingar-fími-form	20%
Knapinn	20%
Reiðtygi og notkun þeirra	10%
Fætur, munnur, bak	10%
Upprífjunarpróf	20%