



Kennarar: Ásdís Björg Ingvarsdóttir ABI asdisbjorg@fsu.is
 Sabína Steinunn Halldórsdóttir SSH sabina@fsu.is

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 þrekbætti 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 3. febrúar. (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 tímum 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.

Kennsluáætlunin er 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.
Krakkablak.
- 5. vika. V. Uppgjafir og fingurslagur – skila verkefni.
Krakkablak.
- 6. vika. V. Fingurslagur og fleygur.
Krakkablak.
- 7. vika. V. Fleygur og skellur.
Krakkablak.
- 8. vika. V. Skellur og vörn.
Leikir og æfingar.
- 9. vika. V. Skellur og vörn.
Leikir og æfingar.
- 10. vika. V. Spil á stórum velli.
Leikir og æfingar.
- 11. vika. V. Spil á stórum velli.
Leikir og æfingar.
- 12. vika. V. Spil og leikir.
- 13. vika. V. Spil og dómgæsla.
- 14. vika. Páskafri 😊
- 15. vika. Páskafri 😊
- 16. vika. V. Spil og dómgæsla.
- 17. vika. V. Blak mót.
- 18. vika. V. Verkefni 2 og spil.