



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Vorönn 2023

**REIM3PK05**  
Framhaldsþjálfun og keppni  
Námsáætlun

<b>Kennari:</b> <b>Netfang:</b>	<b>Sissel Tveten og gestakennarar (Ragnhildur Haraldsdóttir, Susanne Braun, Sigríður Þjéttursdóttir)</b>  <b>sissel@fsu.is</b>	<b>ST, RH</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	5.- 6. janúar	Enginn tími	
2	9.- 13. janúar	Hestar skoðaðir eftir jólafrí	ST
		Farið yfir próf frá síðustu önn, verkleg og bókleg	ST
3	16.- 20. janúar	Vinnuform, vinnuhraði, taumsamband, taumur gefin	ST
		Unnið i grunninn, einstaklingsmiðuð verkefni	ST
4	23. - 27. janúar	Unnið í grunninn, rifjað upp liðkandi æfingar	ST
		Vinnuform, vinnuhraði, taumsamband, taumur gefin	ST
			<a href="#">26.jan- fjórgangur</a>
5	30.janúar- 3.febrúar	Einkatíma	RH
		Einkatíma	RH
6	6. - 10. febrúar	Líkamsbeitingu og teygjur	ST/Susanne Braun

		Líkamsbeitingu og teygjur	ST/ <b>Susanne Braun</b> 9. feb- slaktaumatölt
7	13. - 17. febrúar	Líkamsbeitingu og teygjur  Gangskiptingar, vinnuhraði og hraðabreytingar	ST/ <b>Susanne Braun</b>  ST
8	20. febrúar- verkefnadagur  21. - 24. Febrúar  24.febr. miðanarmat	      Einkatímar Einkatímar	VERKEFNADAGUR <b>VIDEO VERKEFNI HRINGTAUMUR</b> (gangskiptingar fet-brokk-fet, fram og niður á brokki og gangskiptingar brokk-stökk-brokk. Valfrjáls búnaður)   RH- miðvikudagur 22. RH- mánudagur 27.
9	27.febrúar - 3. Mars 1.- 3. Mars kátir dagar og flóafár	      Einkatímar Einkatímar	         <b>1.-3. Kátir dagar og flóafár</b> <b>VETRARLEIKAR FSu (skyldumæting)</b>  3. mars- fimmgangur
10	6. - 10. Mars 8. mars áfangamessa	Framhald gangskiptingar, vinnuhraði og hraðabreytingar    Upprífun opinn sniðgang, stöðvun og bakk. Tilgangur og áhrif	ST    ST
11	13. - 17. mars	Upprífun krossgangur, tilgangur í upphitun og til að losa um    Knapamerki 5 rennsli	ST    ST
12	20. - 24. mars	Undirbúningur km.5	ST

		Undirbúningur km.5  <b>Knapamerki 5 upptökupróf utan skólatíma eða í miðvikudagstímann</b>	ST  <b>VIDEOVERKEFNI 2 (sambærilegt við km 5, þau sem taka það upp má skila vídeó af prófinu sem vídeó verkefni)</b>  23.mars- gæðingafími
13	27. – 31. mars 28. mars opið hús	Einkatímar, undirbúningur fyrir lokaverkefni  Einkatímar, undirbúningur fyrir lokaverkefni	RH  RH
14	3.- 7. Apríl páskafrí		Páskafrí  8. Apríl- gæðingaskeið
15	9. - 11. apríl páskafrí  12.-14. apríl		Páskafrí  15. Apríl- tölt
16	17. - 21. Apríl  20. april- sumardaginn fyrsti	Undirbúningur fyrir lokaverkefni með Íþróttadómara  Einstaklingsmíðað undirbúningur fyrir lokaverkefni	ST  21. sumardaginn fyrsti  ST/ Sigríður Pétursdóttir
17	24. - 28. apríl	Einkatíma undirbúningur fyrir lokaverkefni  Einkatíma undirbúningur fyrir lokaverkefni	RH  RH
18	2. – 5. Maí  1.mai- frídagur verkalýðsins	  <b>Lokaverkefni- Íþróttá prógramm</b>	<b>Fyrsta Maí</b>  ST/ Sigríður Pétursdóttir(dómari)
19	8.-12. Maí <b>Prófavíka</b>	<b>Prófavíka</b>	

20	15.-19 maí Sjúkrapróf, úrvinnsla	Sjúkrapróf, úrvinnsla og brautskráning	
----	--	---	--

### **Námsmat**

**Framfarir í þjálfun 30%**

**Videó verkefni 1 15 %**

**Videó verkefni 2 15 %**

**Lokaverkefni íþróttakeppni 20%**

**Keppnisskýrslur 20%**

*Nauðsynlegt er að klára öllum verkefnum til þess að standast áfanganum.*