



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2024

HEST2KF04

Hestamennska bóklegt IV-Knapinn og fimíæfingar

Námsáætlun

Kennari:	Sissel Tveten	ST
Netfang:	sissel@fsu.is	

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. janúar		

2	8.- 12. janúar	Þjálfun-æfingar-fimi-form	
3	15.- 19. janúar	Þjálfun-æfingar-fimi-form	
4	22. - 26. janúar	Þjálfun-æfingar-fimi-form	
5	29.janúar- 2.febrúar	Þjálfun-æfingar-fimi-form	
6	5. - 9. febrúar	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstig	
7	12. - 16. febrúar	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstig	
8	19-20. febrúar- vetrarfrí 21. - 23. Febrúar	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstig	
9	26. febrúar - 1. Mars 28.- 29. Febrúar, kátir dagar 1. mars, flóafár	Þjálfunarhugtök-þjálfunarstig	
10	4. - 8. Mars 8. mars áfangamessa	8. mars áfangamessa Knapinn	
11	11. - 15. mars	Knapinn	
12	18. - 22. Mars 19. mars opið hús	Knapinn	
13	25. – 29. mars Páskafrí	Knapinn	

14	1.apríl páskafrí 2. – 5. apríl		
15	8.-12. apríl	Reiðtygi og notkun þeirra	
16	15. - 19. Apríl	Reiðtygi og notkun þeirra	
17	22. - 26. Apríl 25. apríl- sumardaginn fyrsti	Fætur-Munnur-Bak	
18	29. apríl – 3. maí 1.mai- frídagur verkalýðsins	Fætur-Munnur-Bak	
19	6.-10. Maí 9. maí Uppstigningadagur 10. maí.Námsmat hefst	Upprífjunar próf knapamerki 4	
20	13.-17 maí Námsmat	Námsmat	

Vægi á námsmat

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