



Fjölbrotaskóli Suðurlands  
Vorönn 2024

ÍPRÓ2BL02  
Blak

Kennarar: Ásdís Björg Ingvarsdóttir  
Guðmundur Garðar Sigfússon  
Sverrir Geir Ingibjartsson

ABI asdisbjorg@fsu.is  
GGS [guðmundurg@fsu.is](mailto:guðmundurg@fsu.is)  
SGI [sgi@fsu.is](mailto:sgi@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: ÍPRÓ1ÞH03 og ÍPRÓ2ÞL03

### Þekkingarviðmið

#### Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Helstu blakreglum
- Algengum aðferðum við upphitun fyrir blak
- Fjölbreyttum aðferðum til að þjálfa þrekþætti 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

- Heimasíða blaksambands Íslands ([bli.is](http://bli.is))
- Grunnstig BLÍ
- Þjálfun, Heilsa, Vellíðan.

---

### Verkefnaskil

- Verkefni 1: Nemendur vinna tvö saman og setja saman upphitun sem þau kenna í einum verklegum tíma. Í hverri upphitun er ákveðinn áhersluþáttur tekinn fyrir. Skiladagur er 26. janúar. (10%).
- Verkefni 2: Stutt krossaverkefni úr reglum, tækni og leikskipulagi. 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, geta og framfarir	40%
3.	Verkefni	20%

---

## ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI.

Fyrsti tíminn er bóklegur í stofu, (sjá í Innu), 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.

**Kennguáætlunin er sett fram með fyrirvara um breytingar.**

## ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI

2. vika. B. Kynning á kennguáætlun – farið yfir leikreglur, tækni og spil – verkefni kynnt.

3. vika. V. Stöður á velli og uppgjafir  
Krakkablað
4. vika. V. Finguslagur og fleygur – skila verkefni.  
Krakkablað.
5. vika. V. Skellur – hávörn.  
Krakkablað.
6. vika. V. Nemendur sjá um upphitun.  
Áframhald í tækni og spil.
7. vika. V. Nemendur sjá um upphitun.  
Áframhald í tækni og spil.
8. vika. V. Nemendur sjá um upphitun.  
Leikir – æfingar og spil.  
**Vetrarfrí mánudag og þriðjudag.**
9. vika. V. Nemendur sjá um upphitun.  
Leikir – æfingar og spil.  
**Kátir dagar og Flóafár.**
10. vika. V. Nemendur sjá um upphitun.  
Leikir – æfingar og spil.
11. vika. V. Nemendur sjá um upphitun.  
Leikir – æfingar og spil.
12. vika. V. Nemendur sjá um upphitun.  
Leikir – æfingar og spil.
13. vika. Páskafri 😊
14. vika. V. Nemendur sjá um upphitun.  
Spil og dómgæsla.
15. vika. V. Nemendur sjá um upphitun.  
Spil og dómgæsla.
16. vika. V. Nemendur sjá um upphitun.  
Spil og dómgæsla
17. vika. V. Nemendur sjá um upphitun.  
Blakmót  
**Sumardagurinn fyrsti**
18. vika. V. Verkefni 2 – Blakmót.
19. vika. V. Blakmót.