



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2025

REIM3ÞK05

Framhaldsþjálfun og keppni
Námsáætlun

Kennari:	Sissel Tveten.	ST
Netfang:	Gestakennarar: Guðmunda Ellen Sigurðardóttir, Susanne Braun, Bergrún Ingólfssdóttir, Sigríður Pétursdóttir. sissel@fsu.is	

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: HEST3ÞG03, REIM3ÞG05, 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	Kennari
3	15.-17. janúar	Kynning á námsáætlun Farið yfir próf frá síðustu önn, verkleg og bókleg	ST
4	20.- 24. janúar	Hestar skoðaðir eftir jólafrí, áhersla á upphitun og andlegt ástand Hringtaumsvinna skoðuð, stökk skiptingar	ST ST
5	27.- 31. janúar	Vinnuform, vinnuhraði, taumsamband, taumur gefin, gangskipting stökk Baugavinna og opin sniðgang	ST ST
6	3. - 7. febrúar	Votmúla-Sætisæfingar!	31. jan. Fjörgangur ST

		Rifjað upp liðkandi æfingar og tengd við gangskiptingar. krossgang-brokk, framfótasnúning-fet Opin sniðgang-tölt Lokaður sníð gangur - stökk Baugavinna og opin sniðgang- nýtt sem undirbúningur fyrir hraðabreytingar	ST
7	10.- 14. febrúar	10. Gestakennari 14. febrúar vorfrí 12. Einkatíma	Susanne Braun, upprífjun. GES 14.feb. Fimmgangur
8	17. - 21. febrúar	17. Einkatíma Stöðvun, bakk og fram og niður	GES ST
9	24. - 28. febrúar	Gangskiptingar, vinnuhraði og hraðabreytingar Miðannarmat Æft atriði úr km 5, einstaklingsbundið	ST ST
10	3. - 7. mars	Knapamerki fimm rennsli Gestakennari	ST BÍ 1.Mars Gæðingalíst
11	10. - 14. mars	VERKEFNI HRINGTAUMUR (gangskiptingar fet-brokk-fet, fram og niður á brokki og gangskiptingar brokk-stökk- brokk. Valfrjáls búnaður og aðhald) Video?	ST ST

12	17. - 21. Mars	Framhald gangskiptingar, vinnurhraði og hraðabreytingar. Undirbúningur fyrir vetrarleikar	ST
	19.-21. Kátir dagar og flóafár	VETRARLEIKAR FSU	ST 21. Mars T2
13	24. - 28. mars	Upprifjun krossgangur, tilgangur í upphitun og til að losa um	ST
	25. opið hús	Knapamerki 5 verkefni Video?	ST
14	31. mars – 4. apríl	Einkatímar, undirbúningur fyrir lokaverkefni	GES
		Einstaklingsbundin verkefni	ST
15	7. - 11. apríl	Einkatímar, undirbúningur fyrir lokaverkefni	GES
		Einstaklingsbundin verkefni	ST 12. Apr. T1 og skeið
16	14. – 18. apríl Páskafri		
17	21.apríl páskafri 22. - 25. apríl	21.-25. Wången!!	
	24. sumardaginn fyrsti	Miðvikudagstími, undirbúningur fyrir lokaverkefni.	ST

18	28. apríl - 2. maí 1. maí verkalýðsdagurinn	Undirbúningur fyrir lokaverkefni með íþróttadómari Einstaklingsmíðaður undirbúningur fyrir lokaverkefni	ST /Sigríður Pétursdóttir ST
19	5. - 9. maí	Einkatíma undirbúningur fyrir lokaverkefni Einkatíma undirbúningur fyrir lokaverkefni	GES GES
20	12. - 16. maí 16. maí námsmat	Lokaverkefni- Íþróttar prógramm	ST ST/ Sigríður Pétursdóttir(dómari)
21	19. maí námsmat		

Námsmat

Framfarir í þjálfun 20%

Hringtaums verkefni 20 %

Km 5 verkefni 20 %

Lokaverkefni íþróttakeppni 20%

Keppnisskýrslur 20%

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