

Skólaíþróttir 10. bekkur 2021 - 2022

Kynning á námsgreininni og kennsluaðferðir

Verkleg kennsla í eftirfarandi þáttum: Útiþróttir - Hópefli - Þol- styrktar-,hraða- og snerpuþjálfun-Frjálsar íþróttir - Knattspyrna - Leikir/fjör - Fjölbrepapróf - Styrktarkönnun - Fimleikar - Fræðsla um þol-,styrktar-, og teygjuæfingar - Fræðsla um næringu, álag og hvíld. Körfuknattleikur - Mismunandir tegundur líkamsræktar og stöðvabjálfunar - Handbolti - Blak - Badminton - Tímatökur - Frisbígolf - Val nemenda - Ringó - Kubb - Bandý - Tarsan og Jane - Ýmsir boltaleikir

Námsáætlun

Skólaárið 24. ágúst 2021 - 8. júní 2022

Til hagræðingar og samvinnu íþróttakennara varðandi nýtingu áhalda, fylgja nemendur 7. – 10. bekkja sömu skiptingu í tímabil. Æfingar og uppbygging íþróttakennslunnar er þó að sjálfsögðu aldursmiðuð og unnin út frá aðalnámskrá.

Vinsamlega athugið að kennsluáætlun er birt með fyrirvara.

Viðfangsefni kennslustunda geta færst til af ýmsum ástæðum :-)

Haustönn 2021

Hæfniviðmið 1. lotu, tímabilið 24 ág. - 8. okt

- Að geta gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.
- Að geta tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.
- Sýnt góða og almenna færni með knött í mismunandi boltagreinum (knattspyrna)
- Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.
- Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu
- Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.
- Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast ýmsum íþróttum.
- Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.
- Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.

24.ág. - 27. ág. Fyrsta kennslustund í skólaíþróttum er í íþróttasal.

Kynning á námsáætlun skólaársins

Kynning á íþróttaverkefnum

Kynning á námsmati

Hópefli - Leikir

30. ág. - 17.sept. Skokk / Hlaup / Þol / Styrkur / Snerpa / Leikir / Knattspyrna /

Skokkhringur um Nesið - Pallabrekhringur á gervigrasi

Knatttækniæfingar allir með bolta / Knatttækniæf. 3-4 nem. vinna

saman / spilað á litlum völlum fáir í liði - stuttir leikir / Frjálssar íþróttir -

hlaupatækniæfingar

Tímataka í 60m spretthlaupi

20.sept - 24. sept. Tímataka (tími skráður í Verkefnabók - nemendur fá að líta á viðmiðunarskala fyrir hlaup og meta árangur sinn út frá því,. Viðmiðunartöflu er hægt að sjá í verkefni tengd lotu)

7. bekkur hleypur Bónushringinn

8. bekkur hleypur Bólginn Bónus

9. bekkur hleypur Neshringinn

10. bekkur hleypur Tjarnarhringinn

Frisbígolf á Valhúsahæð

27.sept. - 1.okt. Skólahlaupið 1. október.

Allir taka þátt á sínum forsendum. Nemendur geta séð fyrri árangur í

Verkefnabók í Mentor (muna að velja skólaárið í fyrra o.s.frv.)

Rattleikur - Æfing í félagsfærni og hópavinnu

4.okt.- 8.okt Innitímabil hefst með fjölpæprófi og fræðslu um þjálfun og næringu

Sjálfsmatspróf 1 / styrktarkönnun, slökun og hugleiðsla

Hæfniviðmið 2. lotu, tímabilið 11 okt. - 21. okt

- Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og fylgt takti.

- Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.

- Sýnt góða virkni í kennslustundum og gera sitt besta í mismunandi verkefnum.

- Sýnt fallega framkomu í kennslustundum gagnvart samnemendum og starfsfólki.

11.okt. - 21. okt Fimleikar - grunnæfingar á dýnu - æfingar: á áhöldum, í rimlum,

í köðlum, á jafnvægisslá og terra á slá. Erfiðleikastig æfinga fer

eftir getu hvers og eins. Allir fá verkefni við hæfi :-)

22.okt. - 26. okt. Vetrarfrí

27.okt Starfsdagur

Hæfniviðmið 3. lotu, tímabilið 28. okt - 26. nóv.

- Sýnt góða almenna færni með knött í mismunandi boltagreinum (Körfubolti).

- Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.

- Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.

28. okt.- 14. nóv. Körfuknattleikur - fjölbreyttar knatttækniæfingar - skottækni - samspil - ýmsir körfuleikir

"Götubolti" o.fl.

15.nóv. - 3. des. Dansæfingar fyrir 1.des hátíð nemenda. Nemendur læra meðal annars: „ Enskan vals, vinar vals, polka, svensk maskeraden, cha cha cha, jive, sömbu, skottís, polka, marseringar og ýmsa hópansans".

hringdansa, party

Hæfniviðmið 4. lotu, tímabilið 29 nóv. - 17. des

- Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.
- Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.
- Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.

6. des - 10. des. Tarsan og Jane

13. des - 16. des. Jólafjör

17. des - 20. des. Litlu jól og jólaskemmtanir

Vorönn 2022

Hæfniviðmið 5. lotu, tímabilið 4. jan. - 25. feb.

- Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.
- Sýnt góða almenna færni með knött í mismunandi boltagreinum (Handbolti).
- Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast ýmsum íþróttum.
- Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.
- Sýnt fallega framkomu í kennslustundum gagnvart samnemendum og starfsfólki.
- Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og fylgt takti.

3. jan - Starfsdagur

4.jan. - 7. jan. Rætt um námsmat og línur lagðar fyrir vorönn.

Nemendur hvattir til að skoða árangur haustannar og setja sér ný markmið út frá því.

Hópeflisleikir og fjör, þol og leikir

10.jan. - 14. jan. Stöðvaþjálfun og líkamsrækt

Tímatökur í skólahreystibraut Való - Nemendur valdir í

skólahreystilið skólans (9. og 10.bekkur)

17.jan. - 4. feb. Handbolti. Fjölbreyttar knatttækniæfingar allir með bolta / Knatttækniæfingar tveir og

tveir nemendur saman / Knattrak / Sendingar / Hraðaupphlaup / Vörn / Sókn/ Skot/

Sendingaleikir / Keppnislíkir leikir / Styrktaræfingar með handbolta /

Liðleikaæfingar með handbolta / Spil á litlum völlum / Gabbhreyfingar / Spilað á stórum

velli

7.feb. - 25.feb. Frjálsar íþróttir / Langstökk / Þrístökk / Hástökk / Spretthlaup / Kúluvarp / Uppstökk /

Liðleiki / Boltakast (**16. feb - starfsdagur / 17. feb. - 18. feb - Vetrarfrí**)

Hæfniviðmið 6. lotu, tímabilið 28. feb. - 8. apríl.

- Sýnt góða almenna færni með knött í mismunandi boltagreinum (Blak).
- Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.
- Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.

- Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast ýmsum íþróttum.

28. feb. - 18. mars. Blak - Fingurslag / Fleygur / Móttaka / Uppgjöf frá mjaðmahæð / Uppgjöf fyrir ofan höfuð / Smass / Lauma / Lágvörn -Leikurinn þróaður stig af stigi (dýnuleikur) / Spilað á hálfum velli / Deildamót :-)

21. mars - starfsdagur

22. mars - 8. apríl. Badminton / Upprifjun á réttu gripi um badmintonspaða / Forhönd / Bakhönd / Háir boltar/ Mismunandi uppgjafir / Fótavinna á velli / Runuleikir / Reglur í einliða- og tvíliðaleikjum / Deildarmót

11. apríl - 18. apríl Páskaleyfi

Hæfniviðmið 7. lotu, tímabilið 19. apríl - 29. apríl.

- Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.

- Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.

19. apríl - 29. apríl Þol, styrkur, Styrktarkönnun 2 og fjölþrepakönnun 2.

Fræðsla / hópefli og leikir **(21. apríl Sumardagurinn fyrsti)**

Hæfniviðmið 8. lotu, tímabilið 2. maí - 25. maí

- Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.

- Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.

- Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.

- Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.

- Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.

2. maí - 20. maí Útitímabil hefst. Skokk / Knattspyrna / Götubolti / Kubb / Ringó / Frisbgolf /

Ýmsir leikir

23. maí - 25. maí Tímatökur (tími skráður í Verkefnabók - nemendur fá að líta á viðmiðunarskala fyrir hlaup og meta árangur sinn út frá því, Viðmiðunartöflu er hægt að sjá í verkefni tengd lotu og hægt er að sjá tímatöku frá hausti í verkefnabók á gamla svæði mentor)

7. bekkur hleypur Bónushringinn

8. bekkur hleypur Bólginn Bónus

9. bekkur hleypur Neshringinn

10. bekkur hleypur Tjarnarhringinn

26. maí Uppstigningadagur

27. maí Starfsdagur

30. maí - 7. júní Vordagar og fjör í Való (sjúkrapróf)

7. júní Litla HM Való

8. júní Skólaslit

Grunnþættir menntunar

Í íþróttatímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi íþróttagreinum og hópleikjum sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitsemi. Áhersla er lögð á að fá nemendur til að bera ábyrgð á eigin heilsu og þjálfun auk þess að þeir fái fræðilega umjöllun um mikilvægi markvissar ástundunar, heilsuræktar og hollra lífshátta. Umráður fara fram um samfélagsleg og siðferðileg málefni, sjálfsaga í markmiðasetningu og þekkingu á byggingu líkamans. Nemendur geta fylgst með árangri sínum í verkefnabók og námsmati í Mentor.

Unnið er með eftirtalda þætti út frá þroska og aldurstigi nemenda:

- Félagssfærni, öryggis- og skipulagsreglur
- Upplýsingatækni, fylgst með eigin árangri í Mentor og námsefni skoðað.
- Skapandi leiki og æfingar
- Einstaklingsmiðaða þjálfun í hópi
- Almenna líkamsvitund og rétta líkamsbeitingu við nám og í þjálfun
- Einstaklingsmiðaðar knattækniæfingar í knattspyrnu og æfingar með félag
- Mikilvægi liðsheildar, samvinnu og útsjónasemi í leikjum
- Að auka hæfni í þeim íþróttagreinum og leikjum sem lagðar eru fyrir
- Að auka skilning nemenda á mikilvægi þjálfunar líkamans bæði andlega og líkamlega.
- Fjölbreytt uppbygging þolþjálfunar þar sem nemendur hafa val um verkefni
- Nemendur fái tækifæri á því að taka þátt í Skólahlaupi á sínum forsendum. Velja um að nýta sér hlaupið til keppni og þjálfunar eða röska göngu og njóta útiveru með félögum og starfsfólki.
- Nemendur taki stöðluð próf til að meta eigin líkamshreysti og beri saman við fyrri mælingar sínar
- Fjölbreyttar æfingar sem stuðla að lipurð og liðleika
- Grunnæfingar á dýnu og ýmsum fimleikaáhöldum, áhersla lögð á mismunandi erfiðleikastig og einstaklingsmiðun námsefnis
- Stökk, Klifur, höngur, mismunandir teg. kollhnísa, krabbastöðu, höfuðstöðu o.s.frv.
- Unnið með samhæfingu einfaldra æfinga og stig vaxandi fimleikaæfinga eftir getu hvers og eins
- Unnið með eigin líkamsþyng.
- Knattækni í körfubolta s.s. knattraki, sendingum og skoti á körfu
- Einstaklings- og tvímenningsæfingar með knött
- Keppnislíka leiki sem þjálfar nemendur í samspili
- Mikilvægi liðsheildar, jákvæð hvatning
- Leikreglur og mikilvægi þess að kunna að tapa eins og að sigra.
- Ýmsa körfuleiki sem þjálfar viðbragð, snerpu, samhæfingu og útsjónasemi í leik
- Ýmsar tvímenningsæfingar sem reyna á þol, styrk, liðleika, snerpu, viðbragð
- Dodgeball mismunandi útfærslur og Brennó
- Fræðslu um heilbrigðar og hollar lífsvenjur
- Ábyrgð og mat á eigin námi
- Uppbyggingastefnuna, mitt hlutverk og þitt hlutverk, mikilvægi samstöðu og náungakærleika
- Skapandi hópeflisleiki

- Mismunandi tegundir þol- og styrktaræfinga
- Mismunandi tegundir liðleika- og teygjuæfinga
- Viðbragðs- og snerpuæfingar
- Félagsfærni í gegnum leiki
- Fjölbreyttar kennsluáðferðir til þjálfunar á knattækni í handbolta
- Handboltalíka leiki sem þjálfu útsjónasemi og samspil
- Fá nemendur til að skynja hreyfingar samherja í leik og að þeir geti nýtt sér það í þágu liðsheildar
- Mismunandi varnar- og sóknaruppstillingar (aðeins kynning)
- Skólahreystibraut fyrir þá nemendur sem langa að komast í Skólahreystikeppnina
- Staðlað styrktarpróf til að meta árangur
- Gagnrýna hugsun og sjálfstæð vinnubrögð
- Fjölbreyttar knattækniæfingar í blaki
- Rétt líkamsbeitingu í grunnsögum og fótavinnu
- Leikreglur í blaki, badminton og handbolta
- Fjölbreyttar slagtækniæfingar í badminton, forhönd, bakhönd, uppgjafir, smass, drop o.fl
- Staðsetningar á leikvelli og fótavinnu, rétt uppsetning nets og frágangur.
- Í loka skólaárs er boðið upp á fjölbreyttar æfingar úti sem reyna á þol, styrk, liðleika, reynir á samvinnu og félagsþroska. Ýmsir leikir og íþróttagreinar. Nemendur fá tækifæri til að velja sér verkefni út frá eigin áhuga.

Nemendur fá tækifæri til að taka þátt í keppnum og viðburðum á vegum skólans svo sem skólahlaupi, handboltamóti, knattspyrnu- og sundmóti að vori. Nemendur í 9. og 10. bekk hafa möguleika á að taka þátt í skólahreysti. Lögð er áhersla á að allir nemendur taki þátt á sínum forsendum :-)

Námsmat

Lykilhæfnipættir, út frá aðalnámskrá grunnskóla, eru m.a.viðfangsefni í íþróttatímum í Grunnskóla Seltjarnarness og ættu að endurspeglast í lýsingu á viðfangsefnum hér fyrir ofan. Lykilhæfnipættirnir eru:

- Tjáning og miðlun
- Skapandi og gagnrýn hugsun
- Sjálfstæði og samvinna
- Nýting miðla og upplýsinga
- Ábyrgð og mat á eigin námi

Áhersla hefur einnig verið lögð á hæfniviðmið í skólaíþróttum út frá aðalnámskrá.

- Líkamsvitund, leikni, afkastageta
- Félagslegir þættir
- Heilsa og efling þekkingar
- Öryggis- og skipulagsreglur

Hæfni er meira en þekking og leikni, hún felur í sér viðhorf og siðferðisstyrk, tilfinningar og sköpunarmátt, félagsfærni og frumkvæði. Þessa þætti er erfitt að meta nema með huglægu mati.

Námsmat í íþróttum í Valhúsaskóla er metið út frá hæfnikorti.

Námsmatið byggist á:

Virgni - Sýnt góða virkni í kennslustundum og gera sitt besta í mismunandi verkefnum

(tvöfalt vægi)

Framkoma - Sýnt fallega framkomu í kennslustundum gagnvart samnemendum og starfsfólki

(tvöfalt vægi)

Þol - Gert æfingar sem reyna á loftháð þol. (Fjölliþrepakönnu og Bónushringur haust/vor)

Styrkur - Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Styrktarkönnun 1 og 2

Lipurð og samhæfing - Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.

Metið á fimleika- og frjálsíþróttatímabili í kennslustundum

Knattfærni - Sýnt góða almenna færni með knött í mismunandi boltgreinum.

Metið á öllum knattímabilum

Hæfni sem metin er lokið/ólókið á hæfnikorti (þættir sem tengjast t.d almennri fræðslu um heilsu, hollustu, þjálfun, næringu, hvíld o.fl, er metið lokið/ólókið. Ekki er gefinn bókstafur fyrir fræðsluna.

Allar kennsluáætlanir eru í Mentor sem miðar að tengingu verkefna við aðalnámskrá grunnskóla.

Allt námsmat verður því skýrara og aðgengilegra nemendum og foreldrum.

Allar mælingar eru skráðar í verkefnabók á fjölskylduvef í Mentor :-)

Hlutverk og vinnulag nemandans

- **Samskipti:** Nemendur sýni samnemendum sem og öðrum virðingu. Tileinki sér jákvæðni, tillitsemi og kurteisi.
- **Mæting:** Nemendur temji sér stundvísi.
- **Virgni í tímum:** Nemendur taki virkan þátt í kennslustundum
- **Fatnaður:** Nemendur mæti í íþróttafötum og íþróttaskóm í kennslustundir.
- **Skyldur nemenda:** Nemendur fari eftir skóla- og húsreglum, fylgi fyrirmælum kennara og starfsfólks íþróttahúss. Nemendur mega ekki fara inn í íþróttasali án íþróttakennara.
- **Skyldur kennara:** Kennarar aðlaga kennsluhætti að þroska og getu nemenda og einstaklingsmiða þar sem það á við. Kennarar aðstoða nemendur við að ná settum markmiðum og ráðleggja.
- **Farsímar:** eru ekki leyfilegir í kennslustundum nema með leyfi kennara. Verðmæti: skulu ávallt geymd í þar til gerðum geymsluhólfum hjá húsvörðum. Kennari tekur ekki ábyrgð á verðmætum nemenda.
- **Meiðsli:** Geti nemandi ekki tekið fullan þátt í íþróttatíma vegna meiðsla er ætlast til að aðstandendur hafi samband við íþróttakennara. Nemendur eru auðvitað velkomnir í kennslustundir með séræfingar á hliðarlínu.
- **Undanþágur vegna keppni utan skóla:** Þjálfari getur ekki beðið um leyfi fyrir nemendur, leyfisbeiðni verður að koma frá aðstandanda.
- **Leyfi:** Aðstandendur hafi samband við ritara skólans sem sér um leyfisskráningar.
- **Stoðþjónusta Nemenda:** Unnin í samráði við íþróttakennara og sérkennara skólans auk stjórnenda.
- **Yfirmarkmið íþróttakennslunnar:** Að nemendum líði vel í tímum, fái viðfangsefni við hæfi og læri að bera ábyrgð á eigin heilsu og þjálfun.

