

# Skólaípróttir 7. bekkur 2023 - 2024

Kynning á námsgreininni og kennsluáðferðir

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 stöðvaþjálfunar - Handbolti - Blak - Badminton - Tímatökur - Frisbígolf - Val nemenda - Ringó - Kubb - Bandý - Tarsan og Jane - Ýmsir boltaleikir

Námsáætlun

Námsáætlun

Skólaárið 2023 – 2024

Vinsamlega athugið að kennsluáætlun er birt með fyrirvara.

Viðfangsefni kennslustunda geta færst til af ýmsum ástæðum :-)

Haustönn 2023

Hæfniviðmið 1. lotu, tímabilið 23 ágúst – 6. október

- 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 umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.

23.ág. - 25. ág. Fyrsta kennslustund í skólaíþróttum er í íþróttasal.

Kynning á námsáætlun skólaársins

Kynning á íþróttaverkefnum

Kynning á námsmati

Hópefli - Leikir

28.ág - 22.sept.

Skokk / Hlaup / Þol / Styrkur / Snerpa / Leikir / Knattspyrna /

Skokkhringur um Nesið - Pallaþrekhringur á gervigrasi

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

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

25. sept - 29. 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

2. okt. – 6. okt

#### Innitímabil hefst

Fræðsla og leikir

Skólahlaupið er 6. október.

#### Hæfniviðmið 2. lotu, tímabilið 9. október – 20 desember

- Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfingu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og fylgt takti.
- Að geta gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.
- 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.
- 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.
- Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra. - Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.

9. okt. – 13. okt.

#### Námsmat í fjölþrepprófi. Bibtest.

#### 16. október – 1. desember

Fimleikar - grunnæfingar á dýnu - æfingar: á áhöldum, í rimlum, í köðlum, á jafnvægislá og terra á slá. Erfiðleikastig æfinga fer eftir getu hvers og eins. Allir fá verkefni við hæfi :-)

Körfuknattleikur - fjölbreyttar knattækniæfingar - skottækni - samspil - ýmsir körfuleikir "Götubolti" o.fl.

Í nóvember mun 10. bekkur læra dans fyrir 1. Des hátíðina.

4. des. – 20. des.

Ýmsir boltaleikir / Dogdeball / Hópeflisleikir / Tarzan leikurinn

#### Vorönn 2024

#### Hæfniviðmið 3. lotu, tímabilið 4. janúar - 30. apríl

- 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 hreyfividd og hreyfingu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og fylgt takti.
- 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.
- Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.

4.jan. - 5. 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

## 8. jan. - 12. jan.

Stöðvaþjálfun og líkamsrækt

## 15.jan. - 2. feb.

Handbolti. Fjölbreyttar knattækniæfingar allir með bolta / Knattækniæfingar 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

## 5.feb. - 23.feb.

Friðarsar íþróttir þar sem farið verður í grunnþætti langstökk, þristökks, hástökk, spretthlaups, kúluvarps, kringlukasts og uppstökk.

## 26. feb. - 15.mars.

Blaktímabil: Farið verður í grunnatriði blaks þar sem nemendum verður kennd grunnatriði eins og fingurslag, fleyg, móttöku, mismunandi uppgjafir, smass, varnir og fleira. Þá verður einnig spilað á völlum og farið í ýmsa blak leiki sem reyna á færni nemenda.

## 18. mars – 12. apríl

**Badmintontímabil:** Farið verður í grunnatriði badmintons þar sem nemendur læra rétt grip á spaða, að slá með forhönd og bakhönd. Þá fá nemendur að spreyta sig í leik í einliða og tvíliða leik og ýmis konar fótavinnu sem reyni á hæfni nemenda. Þá verður farið í ýmsa leiki og nemendum kenndar grunnreglur í badminton.

## 15. apríl – 30. Apríl

### Námsmat í fjölþrepprófi. Bibtest.

Fræðsla / hópefli og leikir

### Hæfniviðmið 4. lotu, tímabilið 2. maí – 3. júní

- 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 - 30. maí Útitímabil hefst.

Skokk / Knattspyrna / Götubolti / Kubb / Ringó / Frisbgolf /

Ýmsir leikir

### Tímatökur á Neshring

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 og hægt er að sjá tímatöku frá hausti í verkefnabók á gamla svæði mentor)

### 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. Umræður 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:

- Félagfærni, 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 félagi
- 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 róska 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, mismunandi teg. kollhnisa, krabbastöðu, höfuðstöðu o.s.frv.
- Unnið með samhæfingu einfaldræ 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 þjálfar 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
- Réttta líkamsbeitingu í grunnskólum 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:**

**Virkni** - 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. (Fjölþrepakönnu 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 boltagreinum.

Metið á öllum knattímabilum

**Hæfni sem metin er lokið/ólukið á hæfnikorti (þættir sem tengjast t.d almennri fræðslu um heilsu, hollustu, þjálfun, næringu, hvíld o.fl, er metið lokið/ólukið. 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.