

# Badminton val 2021

---

Kynning á námsgreininni og kennsluaðferðir

**Áhersla verður lögð á að þjálfa nemendur í réttri grunntækni í mismunandi slögum í badminton, uppsetningu/frágang nets og umgengni um áhöld.**

**Verkleg kennsla í eftirfarandi þáttum:**

- Rétt grip um badmintonspaða
- Uppsetning vallar og frágangur
- Línur vallarins og reglur í einliðaleik
- Forhönd
- Bakhönd
- Háum boltum
- Mismunandi uppgjöfum
- Smassi
- Droppi
- Netspili
- Ýmsum badmintonleikjum

Námsáætlun

*Vinsamlega athugið að kennsluáætlun er birt með fyrirvara.*

*Viðfangsefni kennslustunda geta færst til af ýmsum ástæðum :-)*

*Hæfniverkefni sem unnið er með á haustönn eru að nemendur geti:*

- **Sýnt leikni í helstu badmintonslögum og nýtt sér þau í leik**
- **Notað hugtök sem tengjast badmintoníþróttinni**
- **Tekið þátt í einliðaleik og nýtt sér leikreglur**
- **Skilið mikilvægi virðingar, tillitsemi og góðrar framkomu til að efla liðsandann**
- **Sýnt sjálfsaga og sjálfstæði í vinnubrögðum**
- **Sýnt góða virkni í kennslustundum og gera sitt besta í mismunandi verkefnum.**
- **Sýnt fallega framkomu í kennslustundum gagnvart samnemendum og starfsfólki.**

**mán.30. ágúst**

- Vetrarstarfið rætt
- Námsmatið
- Grip um spaða
- Uppsetning nets

- Badmintonleikja upphitun
- Ýmsar grunntækniæfingar

#### **mán. 6.sept.**

- Upphitun
- Badmintonleikir
- Teygjur
- Forhönd kennd og æfð
- Háir boltar

Spilað á litlum völlum

#### **mán. 13. sept**

- Upphitun umhverfis badmintonvöll
- Styrktaræfingar
- Fótavinna á vellinum án spaða
- Unnið áfram með forhönd og háa bolta

#### **mán. 20. sept.**

- Badmintonleikjaupphitun
- Línuhlaup á velli
- Hefðbundinn runuleikur
- Bakhönd kennd og æfð
- Spilað

#### **mán. 27. sept.**

- Upphitun með spaða við tónlist
- Haldið áfram að vinna með bakhönd og forhönd
- Reglur í einliðaleik

Deildarkeppni í einliðaleik

#### **mán. 4. okt.**

- Góð upphitun
- Mismunandi uppgjafir æfðar
- Undir og háir – snöggir og flatir
- Spilað á mjög litlum völlum – nákvæmni spil bæði á ská og beint

Reitakeppni

#### **mán. 11. okt**

- Leikjaupphitun, þolæfingar á badmintonvelli
- Þrír nemendur með 10 – 15 bolta vinna saman, tveir þjálfar einn í forhandar- og bakhandarslögum
- Tveir á móti einum, fært réttisælis eftir ákv. tíma
- Nýjar tegundir af runuþjálfun

Frjálst spil

**mán. 18. okt**

- Upphitun við tónlist
- Styrktar- og fótavinnuæfingar
- Reglur í tvíliðaleik
- Hreyfing leikmanna á vellinum

Tvíliðaleikir

**fim. 22. okt. - 26. okt. Vetrarleyfi**

**27. okt. Starfsdagur**

**mán. 1.nóv.**

- Badmintonleikjaupphitun
- Badmintonbolta stríð 2-3 nem á móti 2-3 nem
- Laumur / drop stutt yfir net
- Tveir nem þjálfari einn

Deildarkeppni í tvíliðaleik eða einliðaleikir (val nemenda)

**mán. 8. nóv.**

- Góð upphitun
- Halda á lofti – kassaleikurinn
- Ýmis konar boðhlaup
- Runa með netspili
- Runa með flötu spili
- Skotboltaruna og runa með glaðningi

Smass kennt og æft

**fös. 12. nóv. Nem- og foreldraviðtöl**

**mán 15. nóv.**

- Upphitun á velli með mismunandi slögum (fyrirfram ákv.)
- Slegið á milli með tveimur boltum (gull - silfur - brons)
- Runuleikir með útslátti, sigurvegarar spila upp í 3 stig - endurtekið

Frjálst spil í lokin með félagi / Deildarkeppni

**mán. 22. nóv.**

- Upphitun – þrautakóngur
- Teygjuhringur
- Enskur – skemmtilegt spilaform
- Enskur með jóker (auka bolta)
- Kassaenskur – nákvæmni spil – stigasöfnun

Frjálst spil í lokin – einliða- eða tvíliðaleikir.

## mán. 29. nóv.

- Upphitun
- Grunntækniæfingasyrpa
- Badmintonmót – einliðaleikir allir við alla

## mán. 6. des.

- Stöðvaþjálfun í badminton nokkur mismunandi verkefni í ákveðin tíma
- Fjölbreyttir runuleikir
- Frjálst spil - áskoranir

## mán. 13. des.

- **Seinasti badmintonvaltími :-)** Nemendur velja verkefni kennslustundar

## fös. 17. des. Jólafjör í Való

## mán. 20. des. Dansað kringum jólatré .....jólafrí hefst :-)

## Grunnþættir menntunar

### **Almennar reglur valgreinarinnar eru þær sömu og í íþróttum (sjá íþróttakennsluáætlun)**

### **Kennsluáferðir og markmið:**

Áhersla verður lögð á að þjálfarar nemendur í réttri grunntækni í mismunandi slögum í badminton s.s. forhönd, bakhönd, mismunandi uppgjöfum, smassi, droppi og síðast en ekki síst réttu gripi um badmintonspaða. Nemendur læra reglur í einliða- og tvíliðaleik en fást þó aðallega við einliðaleik til að einbeita sér betur að slagtekni sinni og fótahreyfingum á vellinum. Nemendur fá einstaklingsverkefni, vinna tvö saman og stundum fleiri eftir því hvað tækniatriði er verið að þjálfa. Nemendur skiptast á að vera sjálf í hlutverki þjálfara og aðstoða samnemendur við þjálfun slagtekniæfinga með mörgum badmintonboltum. Kennari gengur á milli leiðbeinir og aðstoðar nemendur í æfingunum. Farið verður í árangursríkar staðsetningar bæði í sókn og vörn. Hver kennslustund inniheldur upphitun, teygjuæfingar, slagtekni, hreyfingar á velli, fræðslu um reglur og alltaf er spilað í lokin.

## Námsmat

- **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 kennara.
- **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. Kennari tekur ekki ábyrgð á verðmætum nemenda.
- **Meiðsli:** Geti nemandi ekki tekið fullan þátt í íþróttatíma/ valgrein 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.
- **Yfirmarkmið íþróttakennslunnar/ valgreinarinnar:** Að nemendum líði vel í tímum, fái viðfangsefni við hæfi og læri að bera ábyrgð á eigin heilsu og þjálfun.

Hlutverk og vinnulag nemandans

**Námsmat í badminton í Valhúsaskóla er metið út frá hæfnikorti.**

**Námsmatið byggist á:**

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

**Framkoma -Skilið mikilvægi virðingar, tillitsemi og góðrar framkomu til að efla liðsandann**

**Sjálfstæði - Sýnt sjálfsgaga og sjálfstæði í vinnubrögðum.**

**Slagtækni - Sýnt leikni í helstu badmintonslögum og nýtt sér þau í leik.**

**Leikreglur - Geti nýtt sér helstu leikreglur í einliða- og tvíliðaleik**