

Skólaíþróttir 10. bekkur 2023 - 2024

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 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 hreyfigetu, 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 hreyfigetu, 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, mismunandir 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
- Réttu 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 íþróttagreinir. 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. (Fjölpækönnu 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 boltageinum.

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.