

Íþróttir 7.bekkur

Markmið, kennsluaðferðir og kennarar.

Markmið og kennsluaðferðir: Að nemendum líði vel í tímum, fái viðfangsefni við hæfi og læri að bera ábyrgð á eigin heilsu og þjálfun. 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. Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.

Kennarar: Pétur Már Harðarson, petur.m.hardarson@seltjarnarnes.is, Arndís María Erlingsdóttir, arndis.m.erlingsdottir@seltjarnarnes.is

Námsmat

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 og loftfirt þol. (Fjölþrepakönnun og hlaupahringur 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/ólokið á hæfnikorti (þættir sem tengjast t.d almennri fræðslu um heilsu, hollustu, þjálfun, næringu, hvíld o.fl, er metið lokið/ólokið. Ekki er gefinn bókstafur fyrir fræðsluna.

Námsaðlögun

Í íþróttatímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi íþróttagreinum og hópleikjum sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, ábyrgð 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.

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

- Félagsfærni, öryggis- og skipulagsreglur.
- Upplýsingatækni, fylgst með eigin árangri í Mentor og námsefni skoðað.
- Skapandi leikir og æfingar Valhúsaskóla 2025-2026.
- 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 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, hanga, mismunandir tegundir kollhnísa, krabbastöðu, höfuðstöðu o.s.frv.
- Unnið með samhæfingu einfaldra æfinga og stig vaxandi fimleikaæfinga eftir getu hvers og eins.
- Unnið með eigin líkamsþyngd.
- Knattækni í körfubolta s.s. knattrak, sendingum og skoti á körfu.
- Einstaklings- og tvímenningsæfingar með knött.

- Keppnislíkir leikir 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 útsjónarsemi 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 kennsluaðferðir til þjálfunar á knattækni í handbolta.
- Handboltalíkir leikir sem þjálfar útsjónarsemi og samspil.
- Fá nemendur til að skynja hreyfingar samherja í leik og að þeir geti nýtt sér það í þágu liðsheildar.
- Mismunandi varnar- og sóknar uppstillingar (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 grunnsögum og fótavinnu.
- Leikreglur í blaki, badminton og handbolta.
- Fjölbreyttar slagækniæfingar í badminton, forhönd, bakhönd, uppgjafir, smass, drop o.fl
- Staðsetningar á leikvelli og fótavinnu, rétt uppsetning nets og frágangur.

· í lok 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 :-)

Hlutverk og vinnulag nemandans

Hér koma fram viðmið um:

Samskipti	Nemendur sýni samnemendum sem og öðrum virðingu. Tileinki sér jákvæðni, tillitssemi og kurteisi.	Hlutverk nemenda	Nemendur fari eftir skóla- og húsreglum, fylgi fyrirmælum kennara og starfsfólks íþróttahúss. Nemendur mega ekki fara inn í íþróttasali án íþróttakennara.
Mæting og virkni í tímum	Nemendur temji sér stundvísi og taki virkan þátt í kennslustundum.	Hlutverk 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.

Lykilhæfni í námsgrein

Lögð er áhersla á eftirfarandi lykilhæfniviðmið í námsgreininni:

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

- Tjáning og miðlun
- Skapandi og gagnrýn hugsun
- Sjálfstæði og samvinn
- 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.

Námsáætlun

Tímabil og viðfangsefni	Hæfniviðmið Byggð á matsviðmiðum við lok 7. bekkjar. Sjá nánar í skólanámskrá.	Námsmat	Kennsluaðferðir	Námsefni
Lota 1 26. ágúst - 30. september Útitímabil	Nemandi getur: • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol. • 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	<i>Tímataka (tími skráður - nemendur fá að líta á viðmiðunarskala fyrir hlaup og meta árangur sinn út frá því, Viðmiðunartöflu er hægt að sjá í verkefni tengd lotu)</i> 7. bekkur hleypur Bónushringinn (1,8 km)	Verklek 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 stöðvaprjálfunar - Handbolli - Blak - Badminton - Tímatökur - Frisbígolf -	Skokk / Hlaup / Þol / Styrkur / Snerpa / Leikir / Knattspyrna / Skokkhringur um Nesið - Pallabrekhringur á gervigrasi Knatttækniæfingar allir með bolta / Knatttækniæfingar 3-4 nemendur vinna saman / spilað á litlum völlum fáir í liði - stuttir leikir / Frjálsar íþróttir – hlaupatækniæfingar

	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.		Val nemenda - Ringó - Kubbb - Bandý - Tarsan og Jane - Ýmsir boltaleikir	
--	---	--	---	--

Lota 2 1 október - 19 desember	Nemandi getur: • Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og fylgt takti. • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt pol. • 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 í mismunandi boltagreinum (Körfubolti). • Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.	Námsmat er snýr að loftfirrtu þoli - bíptest		<i>Frjálsar íþróttir þar sem farið verður í grunnþætti langstökk, þristökks, hástöks, spretthlaups, kúluvarps, kringlukasts og uppstöks.</i> <i>Körfubolti - fjölbreyttar knattækniæfingar - skottækni - samspil - ýmsir körfuleikir "Götubolti" o.fl.</i> <i>Í nóvember mun 10. bekkur læra dans fyrir 1. des hátíðina.</i> <i>Ýmsir boltaleikir / Dogdeball / Hópeflisleikir / Tarzan leikurinn</i>
--	---	--	--	---

	• 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.			
Lota 3 5 janúar - 30 apríl	Nemandi getur: • Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu. • Sýnt góða almenna færni í mismunandi boltagreinum (handbolti). • Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast ýmsum íþróttum.	Námsmat er snýr að loftfirrtu þoli - bíptest		<i>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</i> <i>Fimleikar - grunnæfingar á dýnu - æfingar: á áhöldum, í rimlum, í köðlum, á jafnvæggisslá og terra á slá. Erfiðleikastig æfinga fer eftir getu hvers og eins. Allir fá verkefni við hæfi :-)</i>

	• 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. • 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 loftfirrt þol.			<i>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.</i> <i>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.</i>
--	---	--	--	---

Lota 4 4 maí - 10 júní	Nemandi getur: • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfírrt þol. • 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	Tímataka (tími skráður - 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 (1,8 km)		Skokk / Hlaup / Þol / Styrkur / Snerpa / Leikir / Knattspyrna / Skokkhringur um Nesið - Knattækniæfingar allir með bolta / Knattækniæfingar 3-4 nemendur vinna saman / spilað á litlum völlum fáir í liði - stuttir leikir
---------------------------------------	--	---	--	---

	<i>notað hugtök sem tengjast ýmsum íþróttum.</i> • <i>Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.</i> • <i>Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.</i> • <i>Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði, bæði sínu eigin og annarra.</i> • <i>Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.</i>			
--	--	--	--	--