



Tímaseðlar og verkefni fyrir íþróttakennslu

Hallgrímur Þór Harðarson

Mánuður ár

Lokaverkefni til M.Ed.-prófs

Deild heilsuefningar, íþróttar og tómstunda



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Efnisyfirlit

Efnisyfirlit	3
1 Hópiþróttir	5
1.1 Fótboldastöðvar	5
1.1.1 Útskýring á stöðvum.....	6
1.2 Fótboldi	7
1.2.1 Útskýring á leikjum	8
1.3 Körfuboltastöðvar.....	9
1.3.1 Útskýring á stöðvum.....	10
1.4 Quidditch	11
1.4.1 Quidditch - útskýringar og reglur	12
1.5 Kýló/sparkó.....	14
2 Einstaklingsíþróttir	16
2.1 Frjálsar íþróttir.....	16
2.1.1 Viðhengi - Mælingarblöð fyrir tímann.....	17
2.2 Fimleikar/parkour.....	18
2.2.1 Útskýringar á stöðvum	19
3 Leikir	20
3.1 Samvinnuleikir	20
3.1.1 Útskýringar á leikjum.....	21
3.2 Skotleikir	22
3.2.1 Skotleikir - útskýringar.....	23
4 Útiþróttir	24
4.1 Teningarratleikur	24
4.2 Classroom ratleikur	25
4.3 Frisbí	26
5 Styrktarþjálfun	28
5.1 Spilaprek	28
5.1.1 Spilaprek - útskýring	29

5.2	Skólahreysti	30
5.3	Alhliða styrktaræfing	31
5.4	Sprengikraftsæfing	32
6	Verkefni	33
6.1	Markmiðssetning.....	33
6.1.1	Æfingar/próf	34
6.2	Heilsurækt	35
6.3	Næring og heilsa	36
6.4	Kyn- og staðalímyndir í íþróttum.....	37
7	Tímaverkefni.....	38
7.1	Teygjur (samvinnuverkefni).....	38
7.2	Teygjur (samvinnuverkefni).....	39
7.3	Teygjur (samvinnuverkefni).....	40
7.4	Leikjahugmyndir - samvinnuleikir (samvinnu/einstaklingsverkefni).....	41
7.5	Leikjahugmyndir - skotboltaleikir (samvinnu/einstaklingsverkefni)	42
7.6	Leikjahugmyndir - hlaupaleikir (samvinnu/einstaklingsverkefni)	43
7.7	Leikjahugmyndir - útileikir (samvinnu/einstaklingsverkefni).....	44
7.8	Göngutúr - snjóflóðavarnargarður	45
7.9	Göngutúr - Ólympíuhringurinn.....	46

1 Hópiþróttir

1.1 Fótboldastöðvar

Skóli:	Kennari:
Dags. Kl:	Bekkur: 8.-10. bekkur
Kennsluþættir: Fótbolti, stöðvar Markmið: Auka leikni í fótbolta með mismunandi stöðvum/leikjum Tæki: Fótboltar, badmintonnet og stangir (blak) keilur, fótboltamörk, bandýmark	

Mín.	Æfingar	Áhersluþættir	Skipulag
5	Upphitun: <ul style="list-style-type: none"> • 50x sprellikallar • Skokka 10 ferðir þvert yfir salinn • 10x burpees 	Gera æfingarnar vel frekar en vera fyrstur að klára	
6x6	Aðalþáttur 1: Stöðvar <ol style="list-style-type: none"> 1. Veiki fóturinn 2. Viðstöðulaust 3. Vítaspurna 4. Fótboltablak 5. Boltapjófur 6. Knattrak 	Útskýringar og áhersluþættir á stöðvum á næstu síðu	
5-10	Niðurlag: <ul style="list-style-type: none"> • Ganga frá og teygja 	Allir ganga frá sinni stöð	

Hæfniviðmið: Að taka þátt í leikjum af margvíslegu tagi, gera æfingar sem reyna á lofffirt og loftháð þol, þekkja mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýna háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.

Endurmat:

1.1.1 Útskýring á stöðvum

4-6 saman í hóp, gott að velja í hópa þannig að þeir sem eru með svipaða getu lenda saman í hóp

1. **Veiki fóturinn:**

Einn nemandi byrjar í marki og hinir spila saman. Til þess að skora innan vítateigs þarf að skjóta með veikari fætinum en fyrir utan teig má skjóta með ráðandi fætinum. Það má senda boltann eins oft og maður vill. Ef sá sem skýtur hittir ekki í markið eða skotið er varið þá fer sá nemandi í mark.

2. **Viðstöðulaust:**

Nemendur eru í ákveðinni röð, sá fyrsti sparkar boltanum í vegginn og þá þarf næsti að vera tilbúinn. Ef boltinn stöðvast alveg eða ef nemandinn nær ekki að sparka honum í vegginn í einni snertingu þá missir hann líf (hver nemandi hefur 4 líf).

3. **Vítaspyrna:**

Einn nemandi byrjar í marki hinir fara í röð fyrir aftan vítateig. Þegar nemandinn er búinn að taka víti fer hann í mark og næsti tekur víti.

4. **Fótboltablek**

Virkar eins og blak nema nemendur mega ekki nota hendur, aðeins sparka eða skalla. Svo fer eftir færni nemenda hvort þeir nota blak- eða fótbolta. Það er mögulegt að spila þennan leik á badmintonvelli eða blakvelli fyrir stærra pláss.

5. **Boltapjófur**

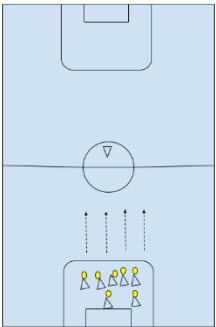
Afmarka svæði sem nemendur eiga að halda sér inn á með keilum. Svo eru 2 á móti 2 eða 3 á móti 3 og keppast um að halda boltanum sem lengst. Ef boltinn fer út af svæðinu fær hitt liðið boltann.

6. **Knattrak**

Rekja boltann milli keilna og skjóta í bandýmark.

1.2 Fótbolti

Skóli:	Kennari:
Dags. Kl:	Bekkur: 8.-10. bekkur
Kennsluþættir: Fótbolti Markmið: Tæki: Fótbolti, fótboltamörk	

Mín.	Æfingar	Áhersluþættir	Skipulag
5-10	Upphitun: <ul style="list-style-type: none"> Stórfiskaleikur með fótbolta 	<ul style="list-style-type: none"> Fara eftir reglum í fótbolta 	
30-40	Aðalþáttur 1: <ul style="list-style-type: none"> Spila fótbolta <ul style="list-style-type: none"> Annað hvort brassabolta eða venjulegan, fer eftir fjölda 	<ul style="list-style-type: none"> Spila saman Fara eftir reglum 	
10	Niðurlag: <ul style="list-style-type: none"> Skotkeppni 	<ul style="list-style-type: none"> Vanda skotin 	

Hæfniviðmið: Geta gert æfingar sem reyna á loftfírt og loftháð þol, tekið þátt í hópíþróttum innan og utan skólans, skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann, þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt, skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.

Endurmat:

1.2.1 Útskýring á leikjum

Stórfiskaleikur með fótbolta

Virkar eins og stórfiskaleikur nema allir eru með fótbolta, nema sá sem er hann. Nemandinn sem er að elta þarf að ná boltanum af einhverjum sem er að rekja boltann yfir og koma honum í markið þeim megin sem allir nemendurnir komu frá. Reglur fótbolta gilda um hvað má og hvað ekki, ef einhver brýtur reglurnar þá þarf hann að skila boltanum og hjálpa þeim sem er að elta.

Skotkeppni

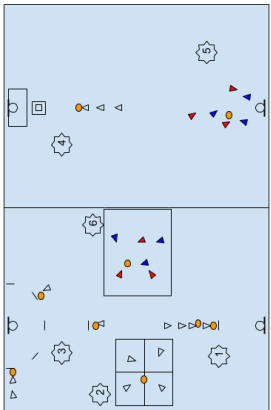
Setja keilur á bekk inn á vítateig og jafnvel ofan á aðra hluti í mismunandi hæð. Nemendur eru í tveimur liðum og skiptast á að skjóta keilurnar niður, liðið sem skýtur fleiri keilur niður vinnur.

Athuga!

- Í 8. bekk og upp úr kunna flestir reglurnar í fótbolta nokkuð vel, þannig að það er gott vera duglegur að dæma ef það er eitthvað og ekki leyfa þeim að spila grófan leik, þá læra þau reglurnar betur. Svo getur hver íþróttakennari valið hvaða reglum er farið eftir, eins og til dæmis hvort eigi að dæma rangstöðu eða hvort boltinn sé út af þegar hann fer í vegginn (út fyrir línuna).
- Hvetja þarf nemendur til þess að spila saman, leggja áherslu á að við erum að meta samvinnu, framkomu og liðsanda en ekki hver er bestur og skorar flest mörk.
 - Gæti verið ágætis hugmynd að skipa fyrirliða, sem er þá einhver sem er fær í fótbolta og getur stjórnað á jákvæðan hátt. Fyrirliðinn passar að allir spili sína stöðu og hvetur liðið sitt áfram.

1.3 Körfuboltastöðvar

Skóli:	Kennari:
Dags. Kl:	Bekkur: 8.-10. bekkur
Kennsluþættir: Körfuboltastöðvar Markmið: Auka boltafærni með körfubolta Tæki: Keilur, körfuboltar, stór dýna, trampólín, skotbolti	

Mín.	Æfingar	Áhersluþættir	Skipulag
5-10	Upphitun: <ul style="list-style-type: none"> • Æfingar með körfubolta, þvert yfir salinn 	<ul style="list-style-type: none"> • Leyfa krökkunum að velja æfingar 	
6x6	Aðalþáttur 1: Stöðvar <ol style="list-style-type: none"> 1. Stinger 2. Pógó 3. Skotkeppni 4. Trampólíntroðslur 5. Götukörfubolti 6. Sendingaþjófar 	<ul style="list-style-type: none"> • Allir taka þátt • Nemendur með svipaða færni saman í hóp 	
10	Niðurlag: <ul style="list-style-type: none"> • Ganga frá • Sturtuskotbolti (3 líf) 	<ul style="list-style-type: none"> • Allir ganga frá þeirri stöð sem þeir enduðu á 	

Hæfniviðmið: Geta tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi, gert æfingar sem reyna á lofffirt og loftháð þol, þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.

Endurmat:

1.3.1 Útskýring á stöðvum

1. Vítaskotleikur (Stinger)

Nemendur standa í röð, tveir fyrstu eru með körfubolta. Sá sem stendur á vítateignum tekur skotið, sá sem stendur fyrir aftan má skjóta strax á eftir honum. Ef sá fyrsti hittir á hann að senda boltann á næsta nemanda í röðinni og fara aftast í röðina sjálfur. Ef hann hittir ekki má hann reyna að ná frákastinu og hitta áður en sá sem var fyrir aftan hann hittir. Ef seinni aðilinn hittir á undan er sá fyrsti úr og þarf að bíða þar til sá sem skaut hann út er úr eða þangað til leikurinn er búinn.

2. Pógó

Fjórir spila í einu, völlum er stór ferningur með fjóra reiti. Kóngur gefur upp (sá sem hefur verið lengst inn á) með því að slá boltann á ferninginn hjá einhverjum öðrum. Boltinn má skoppa einu sinni í reitnum og síðan þarf að slá boltann í reitinn hjá næsta aðila, það er alveg frjálst í hvaða reit maður slær boltann en ef hann skoppar tvisvar í reitnum hjá einhverjum eða einhver slær hann út fyrir þá er sá aðili úr og næsti í röðinni kemur inn á.

3. Skotkeppni

Byrja að skjóta frá hliðinni. Ef nemandinn hittir færir hann sig ská á mótí körfunni o.s.frv. (sjá mynd). Ef nemandi hittir ekki fer hann til baka á fyrri skotstað (mögulegt að hafa að ef nemandi hittir ekki í þremur skotum fer hann til baka eða sleppa því að þeir fari til baka. Það verður hver íþróttakennari að meta, fer eftir færni nemanda).

4. Trampólín troðslur

Setja stóra mjúka dýnu undir körfuna og trampólín eða stökkbretti fyrir framan hana. Nemendur leika sér að því að stökkva af trampólíninu og reyna að skora með því að troða eða skjóta meðan þeir eru í loftinu.

5. Götukörfubolti

Tveir á mótí tveimur eða þrír á mótí þremur. Virkar eins og venjulegur körfubolti nema það er spilað á eina körfu. Ef eitt liðið skorar byrjar hitt liðið fyrir aftan teiginn.

6. Sendingaþjófur

Er hraður leikur með körfubolta spilaður á afmörkuðu svæði, gott að nota keilur. Tveir á mótí tveimur eða þrír á mótí þremur. Leikurinn snýst um að liðið haldi boltanum sem lengst, það má hins vegar ekki dripla og ekki taka skref með boltann. Það má mest halda boltanum í þrjár sekúndur þannig að það skiptir máli að gera hraðar og góðar sendingar. Andstæðingarnir reyna að ná boltanum með því að „stela“ sendingunum, s.s. vera fyrir og reyna að ná sendingunum.

1.4 Galdrakústaruðningur (Quidditch)

Skóli:	Kennari:
Dags. Kl:	Bekkur: 8. - 10. bekkur
Kennsluþættir: Skotbolti og galdrakústaruðningur (Quidditch) Markmið: Að nemendur stígi út fyrir þægindarammann og prufi nýja íþrótt Tæki: Blakbolti, skotboltar, húllahringir og stangir eða handboltamark, límband	

Mín.	Æfingar	Áhersluþættir	Skipulag
5	Upphitun: <ul style="list-style-type: none"> • Veiðimaður 	<ul style="list-style-type: none"> • Vinna saman, hraðar sendingar 	
	Aðalþáttur 1: <ul style="list-style-type: none"> • Útskýra leikinn og skipta í lið • Æfa sendingar og skot 	<ul style="list-style-type: none"> • Læra á leikinn, kústana, boltana og markhringina 	
	Aðalþáttur 2: <ul style="list-style-type: none"> • Galdrakústaruðningur 	<ul style="list-style-type: none"> • Spila vel saman • Hraðar sendingar • Spila heiðarlega 	
	Niðurlag: <ul style="list-style-type: none"> • Teygjur 	<ul style="list-style-type: none"> • Spjalla um hvernig gekk og hvað hefði mátt fara betur 	

Hæfniviðmið: Geta gert æfingar sem reyna á loftfirrt og loftháð þol, tekið þátt í hópíþróttum innan og utan skólans, skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann, þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.

Endurmat:

1.4.1 Galdrakústaruðningur (Quidditch) - útskýringar og reglur

Hugmyndin af quidditch kemur úr bókunum um Harry Potter þar sem einstaklingar keppa á fljúgandi kústum. Augljóslega er ekki mögulegt að keppa á fljúgandi kústum þannig að reglurnar sem ég fer yfir hér að neðan eru byggðar á reglum US quidditch <https://www.usquidditch.org/about/rules/> en samt sem áður aðeins breyttar til þess að virka betur í íþróttatímum.

Boltar:

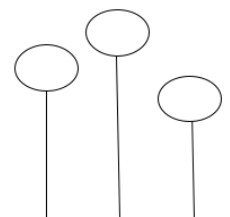
- 1x blakbolti (tromla)
- 3x skotboltar (rotarar)
- 1x tennisbolti í sokk eða skott eins og notað er í skottaleik (gullna eldingin)

Leikmenn:

- 1x gæslumaður, sér um að verja mörkin (hringina) en má hins vegar fara um allan völlinn og nota tromluna, rotarar mega ekki skjóta hann ef hann er á gæslusvæðinu sem getur verið handboltavítateigurinn.
- 3x sóknar/varnarmenn. Aðeins þeir mega nota blakboltann (tromluna) og eru þá sóknarmenn þegar þeir eru með tromluna og varnarmenn þegar hitt liðið er með hana. Sóknarmenn mega hlaupa um allan völlinn með tromluna, varnarmenn geta tekið hana af sóknarmönnum, verið fyrir sendingum eða náð henni þegar leikmenn í hinu liðinu eru „rotaðir“.
- 2x rotarar, nota skotboltana til þess að taka tímabundið út („rota“) leikmenn í hinu liðinu. Til þess að rota þarf að kasta skotboltanum í leikmann úr hinu liðinu, rotaður leikmaður þarf að halda kústinum við síðuna, hlaupa að og snerta miðju markhringinn á sínum vallarhelmingi.
- 1x leitari, sá eini sem má ná gullnu eldingunni.

Reglur:

- Mörkin eru þrjú hringir festir á misháar stangir og snýst leikurinn um að koma tromlunni í gegnum einn af þessum hringjum sem gefur 10 stig. Á venjulegum quidditch-velli má bæði fara fyrir framan og aftan hringina. Þegar ég útfærði þetta í íþróttatíma límdi ég hins vegar húllahringi á handboltamörkin og þá er augljóslega ekki mögulegt að fara fyrir aftan hringina.
- Allir leikmenn hafa kústa (bandíkyllfur eða eitthvað álíka) á milli fótanna, ef þeir missa kústana eða hlaupa með án þess að hafa þá milli fótanna þurfa þeir að hlaupa og snerta miðju markhringinn á sínum vallarhelmingi.
- Við brot þurfa leikmenn annað hvort að hlaupa til baka eins og þeir séu „rotaðir“ eða vera eina mínútu út af.
- Í byrjun leiks eru allir boltar á miðlínunni (nema gullna eldingin) og leikmenn byrja við marklínuna á sínum vallarhelmingi með kústana á jörðinni og spretta til þess að ná í bolta þegar kennarinn segir: „Kústar upp“.
- Aðeins rotarar mega ná í skotbolta og sóknarmenn ná í blakboltann.
- Þar sem það eru 4 rotarar en aðeins 3 skotboltar verður einn rotari án bolta og hann má ná skotbolta með því að stela af hinu liðinu (þeir mega hins vegar skjóta hann) eða ná frákastinu þegar einhver er „rotaður“.
- Það má verja sig gegn skotboltunum með öðrum skotbolta eða blakbolta.



- Það er ágætt að hafa hvern leik 5 mínútur, á síðustu mínúttunni er gullnu eldingunni hleypt inn (einn nemandi með skott) og í kjölfarið mega leitarar fara inn á völlinn og keppast um að ná gullnu eldingunni.
- Gullna eldingin gefur 30 stig og endar leikinn.

Athuga!

- Gott er að hafa fleiri stutta leiki, fá nemendur til þess að skipta um hlutverk, prufa fleiri stöður.
- Passa að nemendur spili ekki of grófan leik, ekki sparka, kýla, fella, eða skjóta skotboltanum of fast þegar þú ert nálægt, ekki elta sama aðilann og skjóta hann alltaf aftur og aftur.
- Það er ekki nauðsynlegt að hafa gullna eldingu en getur verið skemmtilegt, ef það eru t.d. 3 lið er mögulegt að sjálfboðaliði úr liðinu sem er út af geti verið gullna eldingin.
- Ef nemendur eru fleiri er mögulegt að bæta við í einhverjar stöður (helst varnar-/sóknarmenn).
- Gott er að hafa mismunandi lit á vestum fyrir mismunandi stöður, eins og t.d. dökkbláir eru rotarar, ljósbláir eru sóknar-/varnarmenn og grænn markmaður.

1.5 Kýló/sparkó

Skóli:	Kennari:
Dags. Kl:	Bekkur: 8. - 10. bekkur
Kennsluþættir: Kýló/sparkó Markmið: Kenna leiki, samvinnu og liðsheild Tæki: Blakbolti, húllahringir, keilur	

Mín.	Æfingar	Áhersluþættir	Skipulag
10	Upphitun: <ul style="list-style-type: none"> Gera æfingar sem nemendur velja þvert yfir salinn (t.d. háar hnélyftur, froskahopp, hjólbörur) 	<ul style="list-style-type: none"> Ein æfing á mann, ekki sama æfing oftast en tvisvar 	
2x10	Aðalþáttur 1: <ul style="list-style-type: none"> Kýló 	<ul style="list-style-type: none"> Tala saman, láta vita þegar liðsfélagarnir eiga að hlaupa eða stoppa „Lesu völinn“ hvenær á að kýla langt og hvenær stutt 	
2x10	Aðalþáttur 2: <ul style="list-style-type: none"> Sparkó 	<ul style="list-style-type: none"> Sömu áherslur Boltinn þarf að lenda inni í teignum þegar honum er sparkað/hent til baka 	
5-10	Niðurlag: <ul style="list-style-type: none"> Teygjur og spjall 	<ul style="list-style-type: none"> Slaka á og gera upp leikina 	

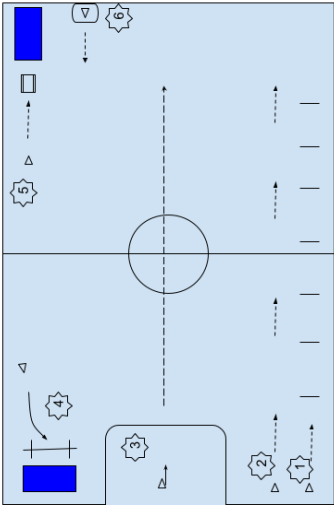
Hæfniviðmið: Geta gert æfingar sem reyna á loftfirrt þol, tekið þátt í hópíþróttum innan og utan skólans, skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann, þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.

Endurmat:

2 Einstaklingsíþróttir

2.1 Frjálsar íþróttir

Skóli:	Kennari:
Dags. Kl:	Bekkur: 8.-10.bekkur
Kennsluþættir: Frjálsar íþróttir, mælingar, markmiðssetning Markmið: Allir gera sitt besta, læra að mæla árangur sinn og setja sér markmið tengt því Tæki: Stórar dýnur, slá, stökkbretti, (inni)spjót, grindur, skeiðklukkur, málbönd	

Mín.	Æfingar	Áhersluþættir	Skipulag
10	Upphitun: <ul style="list-style-type: none"> Roxanne (lagið Roxanne er spilað meðan nemendur skokka og í hvert sinn sem Roxanne er sagt í laginu á rass, brjóstkassi eða lófar að snerta gólf (fer eftir hreyfigetu) Boðhlaup með kefli Útskýring og yfirferð á hvað við gerum á hverri stöð 	<ul style="list-style-type: none"> Gera æfinguna eftir bestu getu Öruggar skiptingar 	
40-45	Aðalþáttur 1: <ol style="list-style-type: none"> Grindahlaup 40 m sprettur Spjótkast Hástökk Langstökk með atrennu Langstökk án atrennu Frjálsar skiptingar á stöðvum, muna að mæla og reyna að ná öllum stöðvum	<ul style="list-style-type: none"> Hátt með hnén fyrir meiri hraða Hoppa rétt yfir grindurnar Sveifla höndum upp fyrir meiri hæð Teygja kast höndina langt aftur Hoppa nokkuð hátt upp og fætur fram 	
5-10	Niðurlag: <ul style="list-style-type: none"> Teygjur og spjall, útskýra markmiðssetningu 		

Hæfniviðmið: Geta gert æfingar sem reyna á loftfirrt þol, notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. Geta gert æfingar sem reyna á hámarksgetu, tekið þátt í einstaklingsíþróttum innan skólans, nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.

Endurmat:

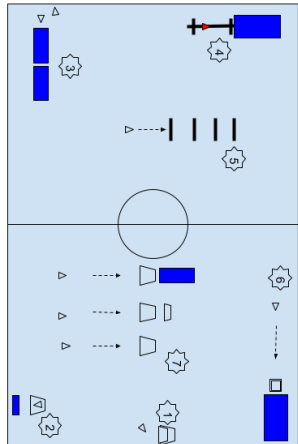
2.1.1 Viðhengi - Mælingarblöð fyrir tímann

Æfing	Árangur (dd/mm/áá)	Árangur (dd/mm/áá)
Grindahlaup		
40 m sprettur		
Spjótkast		
Hástökk		
Langstökk með atrennu		
Langstökk án atrennu		

Þennan tíma er mögulegt að tengja við markmiðssetningarverkefnið. Nemendurnir mæla og skrá sjálfir, síðan færa þeir besta árangur í hverri æfingu inn í markmiðssetningarskjalið.

2.2 Fimleikar/parkour

Skóli:	Kennari:
Dags. Kl:	Bekkur: 8.-10.bekkur
Kennsluþættir: Fimleikar/ parkour Markmið: Að nemendur séu virkir og leggi sig fram við að ná æfingunum samkvæmt sinni getu Tæki: Hindranir í öllum stærðum og gerðum, þykkar og þunnar dýnur, trampólín, þríhyrnd dýna.	

Mín	Æfingar	Áhersluþættir	Skipulag
5	Upphitun: <ul style="list-style-type: none"> Færa stöð 5 til hliðar (sjá mynd) og gera æfingar þvert yfir salinn. Bjarnaganga, könguló, hliðarstig, labba á hælum, labba á tám o.fl. 	Ekki fara hratt yfir, frekar gera æfingarnar vel	
7x5 + 10	Aðalþáttur 1: <ol style="list-style-type: none"> Veggjahlaup Kattarstökk (Cat leap) Handstaða, arabastökk, handahlaup o.fl. Jafnvægisslá Jafnvægis- og hlaupastökk Trampólín og dýna Handstökk (vault) 5 mín á hverri stöð, mega ráða síðustu 10 mín hvaða stöð þau fara á	Útskýringar og áherslur á næstu blaðsíðu	
10	Niðurlag: <ul style="list-style-type: none"> Teygja mjög vel 	1 mínúta í hverri teygju	

Hæfniviðmið: Geta tekið þátt í einstaklingsíþróttum innan og utan skólans, gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman.

Endurmat:

2.2.1 Útskýringar á stöðvum

1. Veggjahlaup (wallrun, tic tac)

Kennarinn staðsetur hindrun alveg upp við vegginn, gott að hafa hindrun sem er mögulegt að stilla hæðina á (byrja lágt og hækka síðan). Nemendur æfa sig að hlaupa eftir veggnum til þess að komast yfir hindrunina. Það er mögulegt að styðja með annarri hönd á hindrunina og stíga síðan á vegginn til að koma sér yfir, hlaupa að veggnum, hoppa og taka eitt eða tvö skref á honum og komast yfir hindrunina án þess að snerta hana. Það er einnig hægt að æfa sig að hlaupa upp vegginn sjálfan (reyna að ná eins hátt og maður getur). Á þessari stöð getur verið gott að vera með þríhyrnda dýnu lóðrétt upp við vegginn til þess að búa til „hallandi vegg“, það auðveldar það að hlaupa á veggnum.

2. Kattarstökk (Cat leap)

Kennarinn staðsetur hindrun á móti rimlum og dýnu, lóðrétt upp við rimlana. Nemendur standa ofan á hindruninni og æfa sig að stökkva þannig að fætur lenda á dýnunni og hendurnar grípa í rimlana.

3. Handstaða, arabastökk, handahlaup o.fl.

Löng þunn dýna til að æfa grunnæfingarnar í fimleikum eins og handstöðu (einnig gott að æfa upp við vegg), handahlaup, kollhnísa, arabastökk og jafnvel eitthvað fleira fyrir þá nemendur sem hafa góða færni í fimleikum.

4. Jafnvægisslá

Hér er mögulegt að æfa sig að ganga og halda jafnvægi, stökkva á slána, hoppa 180 eða 360 gráður, einfætt hnébeygja o.fl. ásamt afstökki á þykka dýnu.

5. Jafnvægis- og hlaupastökk (precision jump, strides)

Lágar hindranir sem er mögulegt að stökkva á milli, bæði jafnfætis stökk og stökk þar sem nemandinn kemur hlaupandi að hindrununum og stekkur á öðrum fæti á hverja hindrun (sami stíll og í þrístökki nema bara ofan á hindrunum)

6. Trampólín og dýna

Nemendur æfa sig í þeim stökkum sem þeir treysta sér í á trampólíni

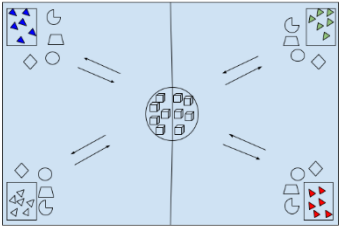
7. Handstökk (vault)

Koma sér yfir hindranir með því að stökkva og nota hendurnar til þess að ýta sér yfir á einhvern hátt. Gott er að hafa hindranir í mismunandi hæð til þess að nemendur geti gert handstökin eftir sinni getu.

3 Leikir

3.1 Samvinnuleikir

Skóli:	Kennari:
Dags. Kl:	Bekkur: 8.-10. bekkur
Kennsluþættir: Leikir Markmið: Að nemendur læri að nota jákvæð samskipti til þess að ná sameiginlegu markmiði Tæki: Húllahringir, dýnur, skotbolti, sandpokar, pallar eða annað dót til þess að ferja sig á	

Mín	Æfingar	Áhersluþættir	Skipulag
	Upphitun: <ul style="list-style-type: none"> • Eyjuskokk • Skæri, blað, steinn, hlaupa 	<ul style="list-style-type: none"> • Hjálpast að við að finna lausn • Hvetja hvert annað áfram 	
	Aðalþáttur 1: <ul style="list-style-type: none"> • Sokkið flutningaskip 	<ul style="list-style-type: none"> • Taka tillit til allra í liðinu • Færa hlutina þannig að allir geti stokkið á milli þeirra 	
	Aðalþáttur 2: <ul style="list-style-type: none"> • Eftirlifendur (survivor) 	<ul style="list-style-type: none"> • Samspil 	
	Niðurlag: <ul style="list-style-type: none"> • Teygjur og umræður 	<ul style="list-style-type: none"> • Hvað gekk vel og hvað illa? Af hverju? Hefur samvinna eitthvað að gera með eineltisforvarnir? 	

Hæfniviðmið: Geta gert æfingar sem reyna á loftfirt þol, tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi, rökrætt afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi, skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann

Endurmat:

3.1.1 Útskýringar á leikjum

Eyjuskokk

Húlla hringjum er dreift vítt og breitt um salinn. Kennarinn spilar tónlist, á meðan tónlistin er í gangi skokka nemendur fram og til baka þvert yfir salinn. Þegar kennarinn stöðvar tónlistina eiga allir að finna sér húllahring til þess að standa inni í, leiðbeiningarnar frá kennaranum eru að *allir fætur verða að vera inni í hringnum*. Síðan byrjar kennarinn tónlistina aftur og tekur einn eða tvo húllahringi í burtu á meðan nemendurnir skokka. Þetta er endurtekið þangað til það eru einn eða tveir húllahringir eftir (fer eftir fjölda). Þá þurfa nemendur að leysa hvernig þeir ætla að komast allir inn í sama hringinn (einfaldasta lausnin er að allir setjast á gólfið og setja fætuna inn í hringinn).

Skæri, blað, steinn, hlaupa

Nemendur standa andspænis hvor öðrum á miðlínunni (einn á móti einum) og byrja á því að hrósa hvor öðrum síðan spila þeir leikinn „skæri, blað, steinn“ og sá sem tapar þarf að hlaupa í burtu (komast yfir endalínuna á vellinum). Sá sem vinnur þarf að reyna að ná þeim sem hleypur í burtu, ef það tekst er sá sem tapaði kominn í hvatningarliðið hjá þeim sem vann. Leikurinn endar svo á því að tveir eru eftir hvor með sitt hvatningarliðið og þeir keppa þangað til annar stendur uppi sem sigurvegari. Þeir sem eru að hvetja mega aðeins segja eitthvað jákvætt um þann sem þeir eru að hvetja, það má alls ekki rakka niður þann sem verið er að keppa á móti.

Sokkið flutningaskip

Sögu svið: Þið eruð öll föst á eyðieyju (hvert lið á einni eyju) í Karíbahafinu og þið sjáið flutningaskip nálgast en það sekkur eins og öll önnur skip sem hafa siglt á þessu svæði. Þið sjáið að það flýtur fullt af kössum á yfirborði sjávarins sem gætu verið með einhverju nýtsamlegu til þess að lifa af á eyjunni. Það sem þið hafið er fleki sem þið bjugguð til sjálf, þið þurfið öll að vera á flekanum til þess að halda honum saman, róa og stýra honum. Flekinn er ekki sérstaklega traustur þannig að þið getið aðeins ferjað einn kassa í einu á eyjuna ykkar. Það lið sem nær flestum kössum er líklegast til að lifa lengst af á eyjunni sinni.

Nemendum er skipt í 4 lið, í miðjunni á salnum eru sandpokar (eða eitthvað annað sem geta verið kassarnir). Hvert lið byrjar í einu horninu á salnum á lítilli dýnu (eyjunni sinni) með nokkra hluti (flekann sinn) sem þau geta notað til þess að ferja sig yfir salinn (sjóinn) að kössunum, hlutirnir þurfa að vera færri enn liðsmennirnir þannig að það sé smá vesen að koma sér yfir. Það má aðeins taka einn kassa og fara með til baka. Svo þarf að fara og ná í næsta. Leikurinn er búinn þegar allir kassarnir (sandpokarnir) eru komnir á eyjurnar.

Eftirlifendur (Survivor)

Nemendum skipt í 4 lið (fínt að halda liðinum úr fyrri leik). Liðin halda líka sínum dýnum (eyjum) en gæti verið ágætt að minnka völlinn um helming fyrir meiri hraða í leikinn. Það er einn skotbolti á lið, það má taka þrjú skref með boltann, það má senda boltann á einhvern í eigin liði, ef einhver er skotinn fer sá hinn sami á sína eyju og bíður þar til sá sem skaut hann er skotinn út.

3.2 Skotleikir

Skóli:	Kennari:
Dags. Kl:	Bekkur: 8.-10. bekkur
Kennsluþættir: Skotbolti, leikir, leiðtogahæfni Markmið: Að nemendur vinni saman, leiðtogar læri að stjórna af sanngirni Tæki: Skotboltar, öll áhöld sem nemendum dettur í hug að nota	

Mín.	Æfingar	Áhersluþættir	Skipulag
5-10	Upphitun: <ul style="list-style-type: none"> • Útskýra leikinn og reglurnar • Spjalla um hvað er að vera jákvæður/neikvæður leiðtogi • Skipta í lið 	<ul style="list-style-type: none"> • Hlusta vel 	
20	Aðalþáttur 1: <ul style="list-style-type: none"> • Skotleikur (capture the flag) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vinna saman • Hlusta á fyrirliðann 	Útskýring á næstu bls.
15	Aðalþáttur 2: <ul style="list-style-type: none"> • Skotleikur (capture the bags) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vera snögg að ná í poka 	Útskýring á næstu bls.
10-15	Niðurlag: <ul style="list-style-type: none"> • Morðingi á meðal oss (Among us) • Ganga frá 	<ul style="list-style-type: none"> • Fylgjast vel með • Dreifa sér og halda áfram að labba 	Útskýring á næstu bls.

Hæfniviðmið: Geta tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi, skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann, þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik.

Endurmat:

3.2.1 Skotleikir - útskýringar

Náðu fánanum (Capture the flag)

Nemendum er skipt í tvö lið og kennarinn eða liðið velja einn fyrirliða. Liðin fá hvort sinn helminginn af vellinum og fá 5 mínútur til þess að byggja virki/hindranir fyrir leikinn úr áhöldum sem eru í áhaldageymslunni (bara að minna nemendur á að þeir þurfa að ganga sjálfir frá öllu sem þeir taka fram eftir tímann.). Bæði liðin eru með vesti (flagg) á stöng í horninu á sínum velli.

- Allir nemendur byrja með einn skotbolta
- Það eru aðeins þrjú skref leyfð með bolta í hendinni
- Grip er ekki tekið með, ef einhver skýtur þig þá ertu úr
- Má ekki verja með bolta
- Ef þú ert skotinn ferðu útaf í 2 mínútur
- Þegar þú ferð aftur inn á völinn, ferðu inn á á þínum vallarhelmingi

Leikurinn snýst um að ná flagginu af andstæðingunum, ef sá sem nær flagginu er skotinn þarf hann/hún að sleppa flagginu á þeim stað og fara út af. Leikurinn er ekki búinn fyrr en annað liðið hefur bæði flöggin á sinni flaggstöng.

- Fyrirliðinn gegnir því mikilvæga hlutverki að stjórna liðinu, í sameiningu gerir liðið áætlun um hvernig þau ætla að ná flagginu, hverjir verja, hverjir sækja o.s.frv. Fyrirliðinn sér svo um að allir sinni sínu hlutverki og breyta áætluninni á meðan á leik stendur ef allt fer í rugl. Það er mögulegt að hafa þá reglu að þegar leikurinn byrjar þá eru fyrirliðarnir þeir einu sem mega tala inn á vellinum, það gerir leiðtogahlutverkið enn mikilvægara þar sem fyrirliðinn þarf að fylgjast með öllum og láta vita ef einhverjir eru að lauma sér yfir, hvort fleiri þurfa að sækja eða fleiri þurfa að koma og verja. Í næsta leik er svo hægt að velja annan fyrirliða þannig að fleiri fái að prófa.

Náðu grjónapokunum (Capture the bag)

Leikurinn virkar mjög svipað og „náðu fánanum“ s.s. sömu skotboltareglur. Á miðjum vellinum er hrúga af grjónapokum (hindranir mega ekki vera of nálægt, hægt að miða við einhverja línu þar sem hindranir mega ekki vera, þannig að það þarf að færa sumar hindranirnar til baka sem notaðar voru í fyrri leik). Markmið leiksins er að ná sem flestum grjónapokum (það má bara taka einn í einu). Hvort lið er með heimadýnu í sínu horni, sem er bæði fyrir safnaða grjónapoka og ef leikmaður er skotinn þarf hann að sleppa öllu, bolta og fara með grjónapoka í miðju, fara á heimadýnuna og telja upphátt upp á 30.

Morðingi á meðal oss

Hér er mögulegt að hafa hindranirnar á sínum stað frá fyrri leikjum, til þess að hafa smá „felustaði“. Nemendur standa í hring með lokuð augun og kennarinn klappar á öxlina á þeim sem á að vera morðinginn. Nemendur rölta um salinn, morðinginn getur drepíð einhvern með því að ná augnsambandi og blikka viðkomandi nemenda (eða pota í nemandann). Sá sem er drepinn þarf að bíða í nokkrar sekúndur áður en hann lætur sig falla í gólfið. Ef nemandi grunar einhvern um að vera morðinginn má hann kalla: „Ég ákæri“. Morðinginn má halda áfram þar til einhver kallar: „Ég styð“. Þá stoppa allir og kennarinn telur 1, 2, 3, þá þurfa þeir sem ákærðu að benda á þann sem þeir gruna. Ef þeir benda á sama aðilann er leikurinn búinn ef þeir benda á hvor á sinn aðilann deyja báðir sem ákærðu jafnvel þótt annar aðilinn hafi verið morðinginn og leikurinn heldur áfram.

4 Útiþróttir

4.1 Teningaraleikur

Það sem kennarinn þarf að gera:

- Útbúa 30 spurningar (jafnvel einhverjar þrautir líka), númer framan á blaðinu og spurning að aftan, muna að plasta svo miðarnir eyðileggjast ekki í rigningu.
- Spurningarnar þurfa að vera tiltölulega auðveldar þannig að sem flestir geti svarað þeim, gott að hafa eitthvað t.d. tengt kennurunum (hvaða íþrótt æfði íþróttakennarinn í grunnskóla)
 - Hér er jafnvel mögulegt að samþætta (vinna með öðrum kennara sem býr til spurningar tengdar faginu sem hún/hann er að kenna)
- Finna góðan stað sem mögulegt er að fela alla miðana. Svæðið má ekki vera of stórt þannig að það þurfi kort en samt nógu stórt til þess að mögulegt sé að dreifa 30 miðum þannig að þeir séu ágætlega en samt ekki of vel faldir.
- Vera með lista með svörum við öllum spurningunum

Reglur

- Um 3-5 í liði
- Einn í liðinu kastar teningnum, ef liðið fær 4 þurfa þau að fara að leita að spurningu númer 4
- Liðið má dreifa sér til þess að finna spurninguna en þegar einhver í liðinu finnur spurninguna þarf allt liðið að fara til kennarans og svara spurningunni
- Þegar liðið hefur svarað spurningunni rétt má það kasta teningnum aftur, ef þau fá 5 þurfa þau að leggja það saman við fyrri töluna sem þau fengu og þurfa þá að fara að leita að 9
- Þetta gengur þangað til liðið nær 30
- Ef eitthvert lið nær alls ekki að svara er mögulegt að hafa einhverja refsingu, t.d. mínútu í bið áður en þau fá svarið og fá að kasta aftur eða liðið þarf að klára 40 burpees saman til þess að fá að kasta aftur.

Hæfniviðmið

Nemendur skulu geta

- sýnt ábyrgð í útivist, skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti
- gert æfingar sem reyna á loftháð þol.

4.2 Classroom ratleikur

- Ratleikurinn virkar þannig að kennarinn finnur ákveðnar staðsetningar sem hann vill að nemendurnir komi við á og ákveður hvað á að gera á hverjum stað.
- Nemendurnir taka upp það sem kennarinn hefur ákveðið að á að gera á hverjum stað.

Það sem kennarinn þarf að gera

- Útbúa kort af svæðinu, mögulegt að ná í kort af netinu og merkja síðan staðsetningarnar inn á.
- Eða gera lista af staðsetningum sem nemendurnir slá svo inn í Google maps til þess að finna þær.
- Vera með aðgang að Google classroom eða álíka kennslukerfi þar sem nemendur geta skilað inn myndböndunum

Frekari útskýringar og hugmyndir

- Í svona ratleik er hægt að gera allt mögulegt, gott að nýta það sem hver staðsetning býður upp á.
- Það er auðvelt að tengja hæfniviðmið aðalnámsskrár við það sem nemendur þurfa að framkvæma í ratleiknum eins og t.d.
 - Hópurinn á að framkvæma tvær mismunandi teygjur og tvær mismunandi styrktaræfingar og útskýra hvaða vöðva er verið að teygja/æfa (**hæfniviðmið**: Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans, sýnt og framkvæmt styrktaræfingar, gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu).
 - Hópurinn á að framkvæma um það bil 20 sekúndna dans (**hæfniviðmið**: Sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti).
- Í þessu verkefni er ágætis hugmynd að vinna með kennaranum í upplýsinga- og tæknimennt, sem getur hjálpað nemendunum að vinna myndböndin (klippa þau saman og hlaða þeim inn á Google classroom eða annað kennslukerfi sem skólinn er að nota). Þetta tengist **hæfniviðmiðinu í upplýsinga- og tæknimennt**: Að geta nýtt hugbúnað/forrit við myndvinnslu, hljóðvinnslu og gerð myndbanda.
- Ef þetta er ekki möguleiki þá er einfalt að hlaða upp hverju og einu myndbandi inn í verkefnið á Google classroom (hef ekki notað önnur kennslukerfi þannig að ég get ekki sagt til um þau) beint úr símanum eða spjaldtölvunni eftir því hvað var notað við upptökuna.
- Það er einnig möguleiki að nemendur sýni kennaranum myndböndin þegar þeir koma til baka en það er ekki víst að það sé tími fyrir það, þar sem að ratleikir taka oftast allan ípróttatímann.

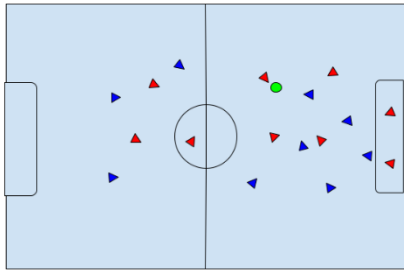
Hæfniviðmið

Nemendur skulu geta

- sýnt ábyrgð í útivist, skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.
- gert æfingar sem reyna á loftháð þol.

4.3 Frisbí

Skóli:	Kennari:
Dags. Kl:	Bekkur: 8.-10. bekkur
Kennsluþættir: Útivist, frisbí Markmið: Njóta útivistar og efla liðsanda í skemmtilegum leikjum sem krefjast samvinnu Tæki: Frisbídiskar, húllahringir, keilur	

Mín.	Æfingar	Áhersluþættir	Skipulag
5	Upphitun: <ul style="list-style-type: none"> Kasta frisbí á milli 	<ul style="list-style-type: none"> Nota úlnliðinn í kastið 	
10	Aðalþáttur 1: <ul style="list-style-type: none"> Frisbíruðningur 	<ul style="list-style-type: none"> Stuttar og öruggar sendingar 	
30-40	Aðalþáttur 2: <ul style="list-style-type: none"> Liða-frisbígolf 	<ul style="list-style-type: none"> Ná í „körfuna“ í fáum köstum Endilega reyna við löngu köstin 	Útskýring á næstu bls.
5-10	Niðurlag: <ul style="list-style-type: none"> Ærslabelgur eða teygjur 		

Hæfniviðmið: Geta sýnt ábyrgð í útivist, gert æfingar sem reyna á loftháð þol, skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann

Endurmat:

Frisbíruðningur

Skipt í tvö lið. Liðsmenn kasta frisbídisk sín á milli til þess að reyna að komast að marklínunni hjá hinu liðinu. Ef einhver missir frisbídiskinn fá andstæðingarnir hann. Andstæðingarnir mega einnig reyna að ná honum með því að vera fyrir og grípa sendingar. Til þess að skora þarf einn liðsmaður að senda frisbídiskinn og annar að standa fyrir aftan og grípa.

Liða-frisbígolf

Kennarinn býr til frisbígolfvöll, mögulegt að setja húllahringi á jörðina og keilu inn í hringinn til þess að merkja „körfuna“ með númeri (ef ekki er aðgangur að frisbígolfvelli). Nemendur spila í tveggja til fjögurra manna liðum. Einn liðsmaður byrjar á að kasta, hinir þurfa að grípa frisbídiskinn til þess að kastið teljist gilt, ef það er ekki gripið þarf að endurtaka kastið. Næsta kast er tekið frá þeim stað sem gripið var. Leikurinn gengur út á að ná að kasta í „körfuna“ í sem fæstum köstum.

5 Styrktarþjálfun

5.1 Spilaþrek

Skóli:	Kennari:
Dags. Kl:	Bekkur: 8. - 10. bekkur
Kennsluþættir: Þrek og leikir Markmið: Að nemendur styrki sig á skemmtilegan hátt Tæki: Spil, keilur, upphíingastangir x2, dýnur fyrir kviðæfingar, sippubönd, trampólín og mjúk dýna, blakboltar, inni-golfsett	

Mín.	Æfingar	Áhersluþættir	Skipulag
10	Upphitun: <ul style="list-style-type: none"> • Skokka 5 hringi í kringum salinn • Hreyfiteygjur (sveifla höndum og fótum, morgunteygjan o.fl) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hita vel upp fyrir komandi átök 	
20	Aðalþáttur 1: <ul style="list-style-type: none"> • Útskýra spilaþrek • Spilaþrek 	<ul style="list-style-type: none"> • Gera allar æfingar vel • Fá aðstoð við að skala niður ef æfingarnar eru of erfiðar 	Útskýring á næstu bls.
20	Aðalþáttur 2: <ul style="list-style-type: none"> • Dodgeball eða einhver annar leikur sem nemendum finnst skemmtilegur 	<ul style="list-style-type: none"> • Hafa gaman eftir erfiðið 	
5-10	Niðurlag: <ul style="list-style-type: none"> • Teygjur 	<ul style="list-style-type: none"> • Slökun og spjall 	

Hæfniviðmið: Geta tekið þátt í heilsurækt innan og utan skólans, sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.

Endurmat:

5.1.1 Spilaþrek - útskýring

Nemendur eru 2-3 saman í hóp, draga spil og gera æfinguna sem þeir fá samkvæmt spilinu.

Gott að hafa fyrirfram ákveðið hversu mörg spil nemendur eiga að draga, t.d. 10 spil í heildina.

Spilaþreki er hægt að breyta og bæta eftir því hvað salurinn og hugmyndaflugið býður upp á þannig að þessi útgáfa er aðeins ein af mörgum mögulegum.

Ás – Línuhlaup

2 – 20 armbeygjur

3 – 30 kviðæfingar

4 – 40 hnébeygjur

5 – 5 upphíingar

6 – Rekja fótbolta 6 ferðir milli keilna

7 – 70 sipp

8 – Taka 8 lagskot á körfuna

9 – 9 framstig á hvorn fót með handlóðum

10 – Planki 1 mínútu

Gosi – 5x stökk á trampolíni

Drottning – Halda blakbolta á lofti í 2 mínútur

Kóngur – Golf vippur 13 skot

5.2 Skólahreysti

Skóli:	Kennari:
Dags. Kl:	Bekkur: 8.-10. bekkur
Kennsluþættir: Skólahreysti/ bandí Markmið: Að styrkja nemendur, þjálfar þá í skólahreysti Tæki: Upphíinga- og dýfustangir, dýna, kaðlar, sandpokar, steinn eða eitthvað annað þungt, hestur (hindrun), dekk eða litlar grindur, eitthvað til að skríða undir (stórar keilur og þunn dýna), bandímörk, kylfur og bolti.	

Mín.	Æfingar	Áhersluþættir	Skipulag
15	Upphitun: <ul style="list-style-type: none"> • Skokka í 5 mín. (ef kennari segir höfuð þarf höfuð að snerta gólf, hendur þá þurfa hendur að snerta gólf o.s.frv.) • Fara yfir stöðvarnar og leyfa nemendum að prófa aðeins 	Vera fljót/ur að snerta gólf og halda áfram að skokka	
2x15	Aðalþáttur 1: <ol style="list-style-type: none"> 1. Armbeygjur/dýfur 2. Upphíingar/hanga 3. kaðlaklifur/kaðlaupphíingar með hoppi 4. Lyfta steini á kassa og sandpokahlaup 5. Hindrunarhlaup (dekk eða litlar grindur, skríða undir og yfir hindrun) Bandí á hinum helmingnum	Ein mínúta á hverri stöð, gera eins margar endurtekningar og mögulegt er, þrisvar í gegn Skipta við bandíhópinn eftir 3 sett	
10	Niðurlag: <ul style="list-style-type: none"> • Teygja vel og spjalla 	Spjalla um keppnina, markmið	

Hæfniviðmið: Geta tekið þátt í heilsurækt innan og utan skólans, sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.

Endurmat:

5.3 Alhliða styrktaræfing

Þessa æfingu er mögulegt að gera í líkamsræktarsal eða í íþróttasal þar sem það er mögulegt að nota líkamsþyngd í öllum æfingunum. Fyrir meiri ákefð er mögulegt að gera þetta að hringþjálfun (fyrst hnébeygja svo framstig o.s.frv., án þess að hvíla sérstaklega á milli) í staðinn fyrir að klára eina æfingu fyrst og fara svo í næstu.

Alltaf að leggja áherslu á góða tækni fram yfir þyngdir eða hraða

Alhliða styrkur					
Æfing	Vöðvar sem æfingin þjálfar fremst	Æfingartæki	Endurtekn ingar	umferðir	Hvíld
Framhnébeygja/ hnébeygja	Fremri lærvöðvar, rassvöðvar og kviðvöðvar	Ketilbjalla/ líkamsþyngd	10 til 12	3	90 sek
Framstig	Rassvöðvar, aftari- og fremri lærvöðvar	Lóð/ líkamsþyngd	10 til 12	3	90 sek
Armbeygjur	Brjóstvöðvar, þríhöfði, axlir, kviðvöðvar	Líkamsþyngd	10 til 12	3	90 sek
Dýfur	Brjóstvöðvar, þríhöfði	Bekkur/ dýfustangir	10 til 12	3	90 sek
Róður	Efra bak, tvíhöfði	Stöng/tæki/ sandpoki	10 til 12	3	90 sek
Upphífangar/ niðurtog	Efra bak, tvíhöfði	Upphífangastöng/Tæki	10 til 12	3	90 sek

Hæfniviðmið

Nemendur skulu

- Vita hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans
- Geta tekið þátt í heilsurækt innan og utan skólans
- Geta sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu

5.4 Sprengikraftsæfing

Þessi æfing hentar vel fyrir þá sem eru duglegir að æfa utan skóla og vilja bæta styrk og sprengikraft til þess að bæta sig í íþrótt sinni.

Sprengikraftur					
Æfing		Æfingartæki	Endurtekn ingar	umferðir	Hvíld
Ökklahopp	Kálfavöðvar	pallar	6 til 8	3	120 sek
Kassahopp	Rassvöðvi, fremri lærvöðvar, kálfavöðvar	kassi	6 til 8	3	120 sek
Lóðrétt brjóstsending (Wall ball)	Brjóstvöðvar, axlir, þríhöfði	þyngdur bolti	6 til 8	3	120 sek
Yfirhandakast (Slam ball)	Efra bak	þyngdur bolti	6 til 8	3	120 sek
Fall, armbeygjur og réttur	Brjóstvöðvar, þríhöfði, axlir, kviður	tveir kassar/pallar	6 til 8	3	120 sek
Ketilbjöllusveiflur	Efra bak, axlir, kviður, mjaðmir	ketilbjalla	6 til 8	3	120 sek

Hæfniviðmið

- Að vita hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans,
- Geta tekið þátt í heilsurækt innan og utan skólans
- Geta sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu,

6 Verkefni

6.1 Markmiðssetning

S: Sértek – Markmið gert eftir þínu höfði, hverju þú vilt ná?

M: Mælanleg – t.d. lyfta x kg, hoppa x hátt eða hlaupa x km á x tíma

A: Athafnamiðuð – Hvernig ætlar þú að ná þessum markmiðum.

R: Raunhæf – Gera sér markmið sem raunhæft er að ná.

T: Tímamiðuð – Á hversu löngum tíma ætlar þú að ná þessum markmiðum

S: Sjálfsprottið – Markmið verða að koma frá þér en ekki einhverjum öðrum

Markmið	tímarammi	hvað ætla ég að gera?	Sjálfsmat/ Hvernig gekk?
Dæmi: stökkva 10 cm hærra í hástökki	Fyrir jólafrí	Gera hnébeygjuhopp, kálfalyftur og mjaðmalyftur 1x í viku. Æfa mig í hástökki þegar tækifæri gefst.	Náði að gera æfingarnar næstum því í hverri viku. Bætti mig um 5 cm, hefði geta bætt mig meira ef ég hefði æft hástökkið oftar.

6.1.1 Æfingar/próf

Æfing/próf	Árangur (dd/mm/áá)	Árangur (dd/mm/áá)
40m sprettur		
Hástökk		
Langstökk án atrennu		
Halda fótbolta á lofti		
Vítaskot í körfubolta		
Upphíingar		
Armbeygjur		

Hæfniviðmið

Nemendur eiga að geta:

- sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa
- notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu,
- nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu
- skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitssemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum

Athugasemdir

Þetta verkefni er tilvalið að deila út í gegnum google classroom, þaðan er mögulegt að fylgjast með framvindu verkefnisins hjá hverjum og einum nemenda. Það er einnig mögulegt að prenta út og deila verkefninu þannig, en þá eru góðar líkur á að blaðið tynist.

Það er mikilvægt að útskýra verkefnið vel og hafa fyrir fram ákveðið lágmark af markmiðum sem nemendur þurfa að fylla út.

Æfingarnar og prófin eru aðeins dæmi, kennarar og/eða nemendur geta sjálfir valið hvaða æfingar og próf eru í þeim dálki. Sniðugt að miða að áhugamálum nemenda, hvaða markmiðum vilja þeir vinna að.

6.2 Heilsurækt

Verkefnalýsing

Hópverkefni u.þ.b. 3 í hóp

Þið eigið að finna æfingar og teygjur fyrir helstu vöðvahópa líkamans:

- Vöðvar framan á læri (quadriceps), vöðvar aftan á læri (hamstrings), þjónvöðvar, öðru nafni rass (Gluteal muscles)
- Efra bak (latissimus dorsi), brjóstkassi (pectoralis), axlir (deltoideus)
- Tvíhöfði (biceps brachii) og þríhöfði (triceps brachii).
- Fleiri ef þið viljið

Aðrar upplýsingar sem eiga að koma fram:

- Hvaða áhrif hefur næring á þjálfun og eigin heilsu?
- Hefur hreyfing áhrif á andlega líðan? Hvers vegna/ hvers vegna ekki?
- Hvað felst í því að taka ábyrgð á eigin heilsu?
- Heimildir (hvar funduð þið æfingarnar og upplýsingarnar)

Skil:

5 mínútna kynning: Valfrjálst hvernig kynningin fer fram; æfingamyndband, wordskjal (Google docs?) með æfingum, sýning á staðnum, slides, myndasaga eða eitthvað annað sem ykkur dettur í hug. *Mikilvægt er að myndirnar eða myndböndin sem þið notið við kynninguna séu af ykkur að gera æfingarnar.*

Endilega veljið æfingar sem tengjast ykkar áhugamálum, það gerir verkefnið skemmtilegra

Hæfniviðmið

Nemendur skulu geta

Náttúrugreinar:

- útskýrt hlutverk helstu líffæra og líffærakerfa mannlíkamans
- útskýrt hvað einkennir lífsskilyrði manna og hvað felst í því að taka ábyrgð á eigin heilsu

Íþróttir:

- þekkt hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.
- skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans

6.3 Næring og heilsa

Verkefnalýsing

Þetta er einstaklingsverkefni

- Þú átt að taka mynd af öllu sem þú borðar og drekkur á tímabili sem spannar þrjá daga
- Ekki sleppa neinu, þótt það sé ekki nema eitt lítið jarðarber eða einn súkkulaðimoli.

Eigin hugleiðingar um mataræðið

- Telur þú að mataræði þitt sé gott eða slæmt? Hvers vegna?
- Borðarðu reglulega?
- Hvað getur þú bætt í sambandi við mataræði þitt?
- Borðaðir þú öðruvísi en venjulega þá daga sem þú varst að mynda matinn þinn?
- Getur mataræði eða hversu reglulega þú borðar haft áhrif á skap þitt? Hvernig?
- Eitthvað annað sem þú tókst eftir?

Skil

- Verkefninu á að skila í Google docs eða slides, skipta myndunum upp eftir dögum (dagur 1, dagur 2, dagur 3)
- Einnig síðu með eigin hugleiðingum og *heimildum* sem þið nýttuð til að svara spurningunum

Hæfniviðmið

Nemendur skulu geta

Skólaípróttir

- skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans
- rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði, bæði sínu eigin og annarra
- sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu

Náttúrugreinar

- útskýrt hvernig einstaklingur getur stuðlað að eigin velferð með ábyrgri neyslu og hegðun
- útskýrt hvað einkennir lífsskilyrði manna og hvað felst í því að taka ábyrgð á eigin heilsu

Upplýsingar fyrir kennara

Þetta verkefni er líka mögulegt að gera sem einskonar þemaverkefni þar sem nemendur búa til stór spjöld með myndunum af matnum og einhverju af hugleiðingunum (ekkert endilega merkja spjöldin) síðan geta þeir rætt hversu lík eða mismunandi spjöldin eru.

6.4 Kyn- og staðalímyndir í íþróttum

Hópaverkefni, 3-4 í hóp, ræðið saman, leitið að upplýsingum á netinu og skrifið niður helstu atriðin sem þið komist að. (30-40 mín)

Umræðupunktur

- Hver er munurinn á íþróttum kvenna og karla? (landslið, áhorf, peningar, umtal)
 - Ríkir jafnrétti í þessum málum í einhverri íþrótt?
- Hvað með þau sem upplifa sig hvorki sem kven- eða karlkyn, er gert ráð fyrir þeim í einhverjum íþróttum?
- Er tekið eins á ofbeldi í íþróttum, sama hvaða kyn á í hlut?
- Sundkennsla og sturta með jafnöldrum á mismunandi stað í kynþroskanum og með mismunandi kynhneigð, hver er ykkar skoðun? Þarf að breyta einhverju? Hvernig?

Bekkurinn ræðir saman, allir hópar fá smá tíma til þess að segja það mikilvægasta sem þeir hafa komist að. Hvað getið þið gert til þess að breyta?, (10-20 mín)

Hæfniviðmið

Nemendur skulu geta

Skólaíþróttir

- rökrætt kynheilbrigði, kyn-og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi

Náttúrugreinar

- rætt af skilningi eigin lífssýn og ábyrgð innan samfélags og tekið dæmi úr eigin lífi,
- útskýrt hvað felst í ábyrgri kynhegðun og rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði, bæði sín og annarra

Upplýsingar fyrir kennara

Þessa punkta er líka mögulegt að ræða þegar verið er að teygja í lok íþróttatímans en þá er hins vegar líklegt að þið fáið ekki jafn mikið upp úr nemendum (oft betra að ræða fyrst í minni hópum).

7 Tímaverkefni

Verkefni sem taka um það bil eina kennslustund fyrir þá nemendur sem sitja hjá í íþrótt- eða sundtímum af einhverjum ástæðum (meiðsli, blæðingar, ekki með íþrótt- eða sundföt, o.fl.)

7.1 Teygjur (samvinnuverkefni)

Finnið teygjuæfingar fyrir fótleggi (kálfa, fremri og aftari lærvöðva, rassvöðva)

1. Lýsið æfingunum í orðum
2. Takið myndir (af ykkur framkvæma) eða teiknið myndir af æfingunum
3. Hvers vegna teygjum við?
4. Útskýrðu minnst tvær mismunandi tegundir teygjuæfinga
5. Hvenær er best að teygja?
6. Hversu lengi þarf að halda teygjunni?

Hæfniviðmið

Nemendur skulu geta

- gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu

7.2 Teygjur (samvinnuverkefni)

Finnið teygjuæfingar fyrir axlir, handleggi og brjóstvöðva

1. Lýsið æfingunum í orðum
2. Takið myndir (af ykkur framkvæma) eða teiknið myndir af æfingunum
3. Hvers vegna teygjum við?
4. Útskýrðu minnst tvær mismunandi tegundir teygjuæfinga
5. Hvenær er best að teygja?
6. Hversu lengi þarf að halda teygjunni?

Hæfniviðmið

Nemendur skulu geta

- gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu

7.3 Teygjur (samvinnuverkefni)

Finnið teygjuæfingar fyrir háls, bak og kviðvöðva

1. Lýsið æfingunum í orðum
2. Takið myndir (af ykkur framkvæma) eða teiknið myndir af æfingunum
3. Hvers vegna teygjum við?
4. Útskýrðu minnst tvær mismunandi tegundir teygjuæfinga
5. Hvenær er best að teygja?
6. Hversu lengi þarf að halda teygjunni?

Hæfniviðmið

Nemendur skulu geta

- gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu

7.4 Leikjahugmyndir - samvinnuleikir (samvinnu-/einstaklingsverkefni)

Finnið nokkra mismunandi samvinnuleiki

1. Tiltakið fjölda þátttakenda
2. Heppileg staðsetning (inni, úti, stærð vallar...)
3. Hvaða áhöld þarf
4. Útskýrið leikreglur
5. Reynir leikurinn á eitthvað meira en samvinnu?

Hæfniviðmið

Nemendur skulu geta

- sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt
- þekkt mismunandi tegundir leikreglna

7.5 Leikjahugmyndir - skotboltaleikir (samvinnu-/einstaklingsverkefni)

Finnið nokkra mismunandi skotboltaleiki

1. Tiltakið fjölda þátttakenda
2. Heppileg staðsetning (inni, úti, stærð vallar...)
3. Hvaða áhöld þarf
4. Útskýrið leikreglur
5. Hvað reynir leikurinn á?

Hæfniviðmið

Nemendur skulu geta

- sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt
- þekkt mismunandi tegundir leikreglna

7.6 Leikjahugmyndir - hlaupaleikir (samvinnu-/einstaklingsverkefni)

Finnið nokkra mismunandi hlaupaleiki

1. Tiltakið fjölda þátttakenda
2. Heppileg staðsetning (inni, úti, stærð vallar...)
3. Hvaða áhöld þarf
4. Útskýrið leikreglur
5. Hvað reynir leikurinn á?

Hæfniviðmið

Nemendur skulu geta

- sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt
- þekkt mismunandi tegundir leikreglna

7.7 Leikjahugmyndir - útileikir (samvinnu-/einstaklingsverkefni)

Finnið nokkra mismunandi útileiki

1. Tiltakið fjölda þátttakenda
2. Heppileg staðsetning (umhverfi, stærð svæðis...)
3. Hvaða áhöld þarf
4. Útskýrið leikreglur
5. Hvað reynir leikurinn á?

Hæfniviðmið

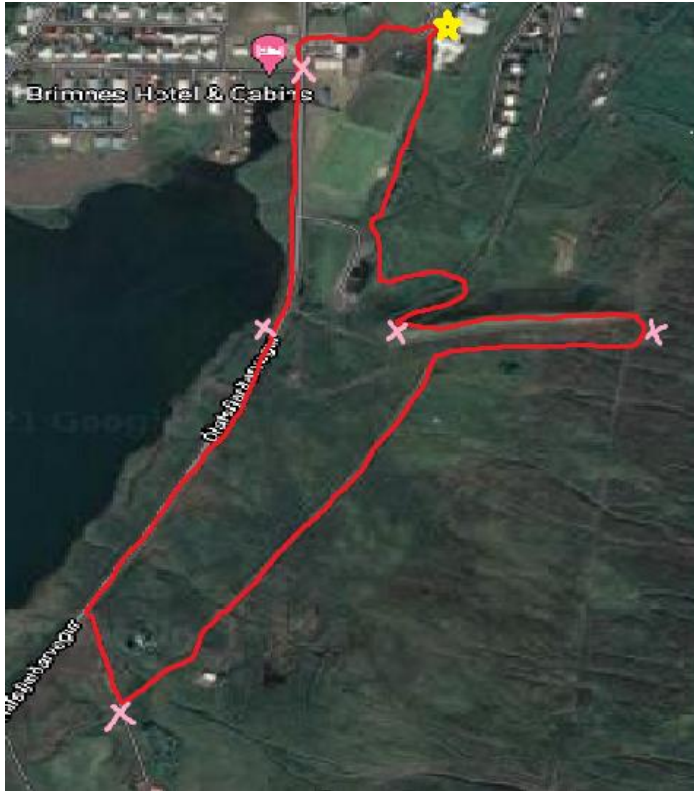
Nemendur skulu geta

- sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt
- þekkt mismunandi tegundir leikreglna

7.8 Göngutúr - snjóflóðavarnargarður

Gengið eftir stíg alla leið upp á hæsta punkt snjóflóðagarðs og svo til suðurs (hægri) niður með garðinum, þá til vinstri fram að Hlíð, niður að vatni og til baka með fram þjóðveginum.

Norður



Suður

- Takið mynd af ykkur á stöðunum sem merktir eru með bleiku x-i
- Takið mynd af þremur mismunandi dýrum
- Takið mynd af þremur mismunandi plöntum

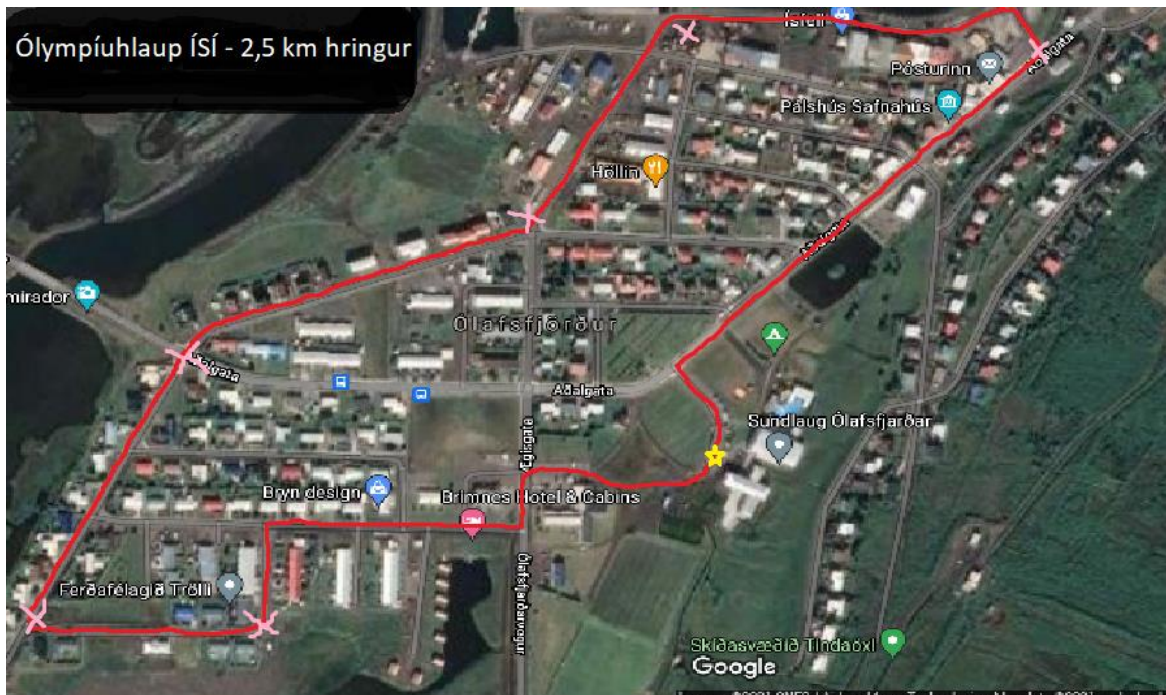
Hæfniviðmið

Nemendur skulu geta

- gert æfingar sem reyna á loftháð þol
- sýnt ábyrgð í útivist og ratað um landsvæði eftir korti.

7.9 Göngutúr - Ólympíuhringurinn

Genginn sami hringur og notaður er í Ólympíuhlaupi ÍSÍ. Frá íþróttahúsi, fram hjá Menntaskólanum, inn Bylgjubýggð, beygt til vinstri inn að Mararbyggð. Á enda Mararbyggðar er beygt til hægri út á Ægisbyggð og haldið áfram við enda götunnar yfir Aðalgötu og eftir Ólafsvegi. Við Ægisgötu er beygt til vinstri og farið alveg út að höfn, eftir Pálsbergsgötu, út fyrir Kjörbúðina og til baka eftir Aðalgötu.



- Takið mynd af ykkur á stöðunum sem merktir eru með bleiku x-i
- Takið mynd af þremur mismunandi fyrirtækjum
- Takið mynd af þremur mismunandi bíltegundum

Hæfniviðmið

Nemendur skulu geta

- gert æfingar sem reyna á loftháð þol
- sýnt ábyrgð í útivist og ratað um landsvæði eftir korti.