

Grunnskoli Seltjarnarness

Lokaskýrsla til Sprotasjóðs

2015 - 2016



Uppbyggjandi skólaípróttir

Metta Helgadóttir íþróttakennari

Efnisyfirlit

Lokaskýrsla til Sprotasjóðs.....	2
• Leiðir sem valdar voru til að ná markmiðum	
• Frávik miðað við áætlun verkefnisins	
• Helstu hindranir sem komu upp við vinnu verkefnisins	
• Helstu ávinningar af vinnslu verkefnisins jákvæð atriði sem fylgdu í kjölfar verkefnavinnu	
• Mat á verkefninu samkvæmt umsókn: Hefur verkefnið eða mun það hafa áhrif á skólastarfið í heild	
Niðurstöður verkefnisins.....	7
• Yfirlit yfir það sem fram kom við framkvæmd verkefnisins.....	7
• Náðust markmiðin ? Hvað er til marks um það?.....	7
• Heldur verkefnið áfram innan skólans eða í öðrum skólum?.....	7
• Áætlun um kynningu á afrakstri verkefnisins og helstu niðurstöður.....	8
• Annað sem gagnlegt er að upplýsa stjórn Sprotasjóðs um.....	8
Verkefni í skólaípróttum 1. – 10. bekkur.....	9
Skýringar á verkefnum.....	21
• Sjálfsmatskönnun 1 Mýró.....	22
• Sjálfsmatskönnun 2 Való.....	22
• Sjálfsmatspróf í Való, bæklingur.....	22
• Viðmiðunartöflur fyrir útihlaup.....	23
• Viðmiðunartöflur fyrir fjölþrepapróf.....	24
• Gildin 10.....	25
• Útskýring á hvernig við notum verkefnabækur í Mentor.....	26
• Ípróttaviðburðir í Valhúsaskóla 7. – 10. bekk.....	29
• Góð vinna annarra íþróttakennara.....	30
• Afkastagetumælingar	31
• Útskýringar á könnunum.....	32
• Viðmiðunartöflur.....	33
• Upplýsingar til foreldra.....	34
• Útskýring á afkastagetumælingum til aðstandenda.....	35
Lokaorð	37
• Vefsíðuslóð könnunar send til íþróttakennara vorið 2015.....	37
• Kveðja skýrsluhöfundar.....	38
• Eftirmáli.....	39

Lokaskýrsla til Sprotasjóðs

Nafn skóla: Grunnskóli Seltjarnarness

Nafn verkefnisins: Uppbyggjandi skólaípróttir

Nafn verkefnisstjóra: Metta Helgadóttir / Olina Thoroddsen

Markmið verkefnis samkvæmt umsókn: Verkefnið var þrjúþætt:

1. Að útbúa ípróttaverkefni fyrir nemendur í 1.-10. bekk í takt við sundstigin sem flestir sundkennarar landsins styðjast við í kennslu sinni.
2. Að aðlaga og prufukeyra kennslu- og námsáætlanir inn í nýtt K3 kerfi Mentor. Kerfið nýtist kennurum vel við innleiðingu nýrrar aðalnámskrár grunnskóla. Það auðveldar utanumhald verkefna sem kennari vill leggja fyrir nemendur sína, tengir þau við námskrá, auðveldar námsmat, gerir námsmatið sýnilegra og býður upp á óteljandi skemmtilega möguleika.
3. Að útbúa ípróttu- og sundsíðu fyrir hvern nemanda sem hefur nám í Grunnskóla Seltjarnarness. Við útskrift fengi nemandi yfirlit, á rafrænu formi, yfir afrek sín frá 1. – 10. bekk

Leiðir sem valdar voru til að ná markmiði

- Við undirbúning ípróttaverkefna fyrir 1.-10. bekk var útbúinn spurningalisti til ípróttakennara til að fá upplýsingar um verkefni sem lögð eru fyrir nemendur, námsmat, kennsluáætlun, notkun á Mentorkerfinu o.fl. (44 spurningar sem 156 ípróttakennarar svöruðu) Niðurstöðurnar eru birtar aftast í skýrslunni.
- Samstarf við Mentor.

Frávik miðað við áætlun verkefnisins

Ípróttu- og sundsíðan er enn í vinnuferli. Á teikniborði hjá Mentor er portfolio mappa sem hver nemandi mun fá aðgang að. Þar mun hugmynd mín að ípróttu- og sundsíðu fyrir nemendur fá pláss. Á þeirri síðu væri hægt að halda utan um mælanlegan árangur nemenda í gegnum grunnskólann. Við sprotavinnuna fæddist ný hugmynd um að bæta við skráningasíðu eða dagbók þar sem nemandinn heldur utan um hreyfistundir sínar. Þar getur nemandinn sett inn fróðleiksmola um heilsu og hollustu auk verkefna tengd skólaípróttum og sundi. Kennarar geta líka sett inn verkefni, myndir og myndbönd sem tengjast viðkomandi nemanda. Síðast en ekki síst getur nemandinn safnað saman á einn stað skemmtilegum leikjum og hópefli sem nýtast mun til framtíðar með fjölskyldu og vinum. Nemandinn prentar síðuna sína út við lok grunnskólagöngunnar. Þó þessi hluti verkefnisins sé ekki sýnilegur er undirbúningi hans í raun lokið.

Helstu hindranir sem komu upp við vinnu verkefnisins

Þar sem kennsluáætlanir mínar voru fyrstu raunáætlanir sem settar voru inn í K3 Mentor þá komu ýmis vandamál upp í kerfinu sem leyst voru jafnóðum. Margir tímar fóru í að vinna verkefni inn í kerfið sem þurfti svo að endurskoða og byrja upp á nýtt. Þannig er þróunarstarf, tvö skref áfram og eitt skref aftur á bak, en áfram miðar hægt og rólega. Það var mikil upplifun að vinna með þróunarteymi Mentors. Ef eitthvað gekk ekki upp í kerfinu var strax gengið í málið og hlutirnir sniðnir til að þörfum notenda. Kerfið er í stöðugri þróun og til dæmis má nefna það að í dag er útlit námslotugerðar kerfisins t.d. annað en þegar ég vann áætlanir mínar inn sl. sumar.

Helstu ávinningar af vinnslu verkefnisins, jákvæð atriði sem fylgdu í kjölfar verkefnavinnu.

Starfsfólk Mentors tók saman glærुकynningu á kerfinu til að kynna fyrir notendum héraendis og erlendis. Náms- og kennsluáætlanir mínar eru þar meðal annars nýttar til fræðslu til nýrra notenda. Ég hef gefið Mentor leyfi til að nota gögn mín að vild öðrum til ávinnings og stuðnings.

Ég mun fylgja eftir hugmyndavinnu minni að íþróttá- og sundsíðu í portfoliomöppu Mentors.

Allir notendur geta svo nýtt sér þá hugmynd þegar hönnunarsmíði er lokið.

Við verkefnavinnuna fékk ég nýjar hugmyndir sem ég þarf að þróa nánar í framtíðinni.

Mat á verkefninu samkvæmt umsókn:

Hefur verkefnið eða mun það hafa áhrif á skólastarfið í heild?

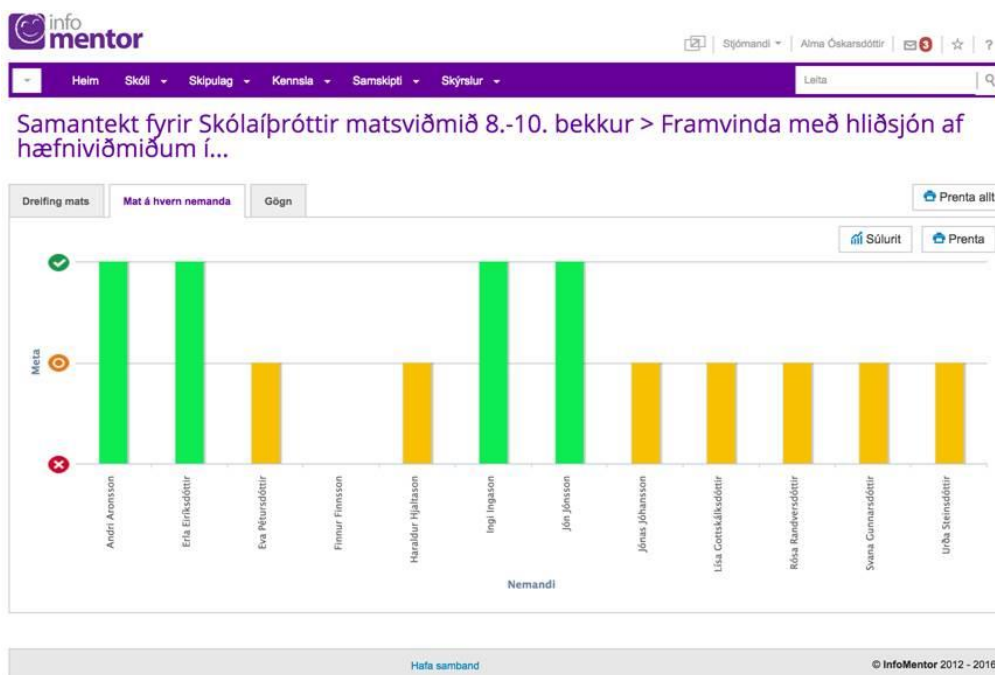
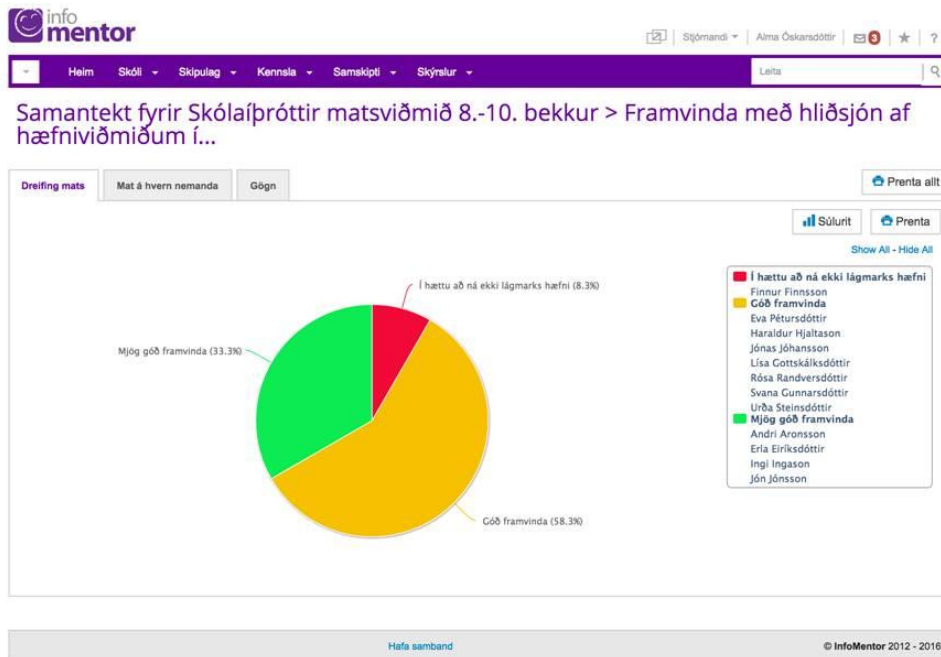
Já ekki spurning. Áfram verður unnið með K3 í skólanum mínum. Námsmat í skólaíþróttum hefur verið að hluta til huglægt eins og hjá öðrum list- og verkmenntagreinum. Í K3 kerfinu er gott hjálpartæki sem kallað er Matsbók. Þar getur kennarinn metið mismunandi verkefni nemenda með fyrirfram gefnum eða völdum táknum. Á bak við hvert tákn eru svo stig.

- Blá stjarna: Til fyrirmyndar (4 stig)
- Grænt tékkmerki: Góður árangur (3 stig)
- Gulur hringur : Viðunandi árangur (2 stig)
- Rautt X : Þarfnast frekari þjálfunar (1 stig)

Meta 10 SF

NÁMSKRÁR		MATSFORM							MATSFORM SÍÁ: Síð með Námsgreinar		Skólaíþróttir - Matsbók	
		Þol	Samhæfing / Leikni	Knatttækni	Styrkur	Virgni / vinnuframlag	Framkoma / samskipti	Reiknaður	Samantekt - staða nemanda			
	0											
	Andri Aronsson	☉	✓	✓	✓	✓	★	18				
	Auðunn Auðunsson	✓	★	☉	✓	✓	★	19				
	Erla Eiríksdóttir	✗	★	☉	★	★	★	18				
	Eva Ómarsdóttir	✓	✓	✓	★	★	★	21				
	Eva Pétursdóttir	★	✓	★	★	★	★	23				
	Finnur Finnsson	✓	✓	★	★	★	✓	21				
	Haraldur Hjaltason	✗	★	✓	★	★	★	19				

Á myndunum hér fyrir neðan er hægt að sjá árangur nemenda í kökuriti, súluriti og svo árangur hvers og eins. Þetta er mjög jákvætt og gefur skýra mynd á stöðu nemandans. Matsbókin er enn þá í vinnslu hjá Mentor og enn sem komið er er hún einungis fyrir kennarann. Hins vegar er ekkert því til fyrirstöðu að nemandanum/aðstandendum sé sýndur árangurinn sé þess óskað. Námsmátið liggur ljóst fyrir og auðveldara er fyrir kennara að útskýra hvað liggur að baki námsmatinu með notkun Matsbókar



Á myndinni hér fyrir neðan er sýnt hvernig námsmat er unnið í K3 út frá matsviðmiðum aðlanámskrár.

- Grænt tékk merki: Hæfni náð
- Gulur hringur: Á góðri leið
- Rautt X: Hæfni ekki náð

The screenshot shows the 'info mentor' interface with a navigation menu (Heim, Skóli, Skipulag, Kennsla, Samskipti, Skýrslur) and a search bar. The main content is a table titled 'Meta Íþróttir 10. bekkur vor' with tabs for 'PESSI LOTA', 'KENNSLUÁÆTLUN', and 'MATSFORM'. The table has columns for 'Vidmið' (Criteria) and 'Hæfni' (Competence) with sub-columns C, B, and A. The criteria include 'Sýnt samleigan styrk og stöðugleika í miðmumandi vöðvahópum og nokkuð góða', 'Sýnt góðan styrk og stöðugleika í miðmumandi vöðvahópum og góða', 'Sýnt mjög góðan styrk og stöðugleika í miðmumandi vöðvahópum og mjög góða', 'Skýrt helstu leikreglur í hópíþrótt og einstaklingsíþrótt og að mestu farið eftir þeim', 'Skýrt af góðum aðlöguni leikreglur í hópíþrótt og fylgt þeim', 'Skýrt af öryggi og góðum aðlöguni leikreglur í hópíþrótt og einstaklingsíþrótt', and 'Gort grein fyrir gildi heilbrigðis líkamans'.

	Vidmið			Vidmið			Vidmið		
	C - hæfni	B - hæfni	A - hæfni	C - hæfni	B - hæfni	A - hæfni	C - hæfni	B - hæfni	A - hæfni
Andri Aronsson	✓	✓	●	✓	✓		✓	✓	✓
Auðunn Auðunsson	✓	✓		✓					
Erla Eiríksdóttir	✓	●		✓			✓	✓	●
Eva Pétursdóttir	✓	✓	●	✓	●		✓	✓	✓
Finnur Finnsson	✗			✓			✓	✓	●
Haraldur Hjaltason	✓	✓		✓	●		✓	✓	✓
Ingi Ingason	✓	✓		✓	●		✓	✓	✓

Hér er myndin dregin í þéttara form sem gefur betri yfirsýn yfir matið fyrir hvern og einn.

Meta Íþróttir 10. bekkur vor

The screenshot shows a detailed view of the performance table for 'Meta Íþróttir 10. bekkur vor'. The table has columns for 'PESSI LOTA', 'KENNSLUÁÆTLUN', and 'MATSFORM'. The criteria are expanded into sub-columns C, B, and A for each of the four main criteria. The table lists 15 students and their performance across these criteria.

	C - hæfni			B - hæfni			A - hæfni			C - hæfni			B - hæfni			A - hæfni		
	C	B	A	C	B	A	C	B	A	C	B	A	C	B	A	C	B	A
Andri Aronsson	✓	✓	●	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Auðunn Auðunsson	✓	✓		✓														
Erla Eiríksdóttir	✓	●		✓			✓	●		✓	✓		✓	✓	●			
Eva Pétursdóttir	✓	✓	●	✓	●		✓	✓		✓	●		✓	✓				
Finnur Finnsson	✗			✓			✓	●		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
Haraldur Hjaltason	✓	✓		✓	●		✓	✓		✓	●		✓	✓				
Ingi Ingason	✓	✓		✓	●		✓	✓		✓	●		✓	✓				
Jón Jónsson	✓	●		✓			✓	●		✓	✓		✓	✓	●			
Jónas Jóhannsson	✓	✓		✓	●		✓	✓		✓	●		✓	✓				
Karl Karlsson				✓														
Lisa Gottskáldsdóttir	✓	✓	✓	✓			✓	●		✓	✓		✓	✓	●			
Rósa Randversdóttir	✓	●		✓			✓	●		✓	✓		✓	✓	●			
Svana Gunnarsdóttir	✓	✓		✓	●		✓	✓		✓	●		✓	✓				
Urða Steinsdóttir	✓			✓			✓			✓			✓					

Að lokum kemur svo mynd af sniðmátinu (matrixunni) sem sýnir glögglega hvaða hæfni nemandi hefur náð út frá matsviðmiðum aðalnámskrár. Kennarinn lítur yfir og metur að lokum hvaða bókstafur lýsir hæfni nemandans best og færir inn. Þetta er það námsmat sem fer inn á rafrænt vitnisburðarskjal til framhaldsskólanna. Þarna er einnig möguleiki á að skrifa inn umsagnir, senda myndir/myndbönd, sjá sögu nemandans og verkefni. Auk framantalinna atriða er framvinda í námi einnig metin á sama hátt og hæfni nemandans.

SKÓLAÞRÓTTIR 8. - 10. BEKKUR		
Námsmat með hlösjón af matsviðmiðum aðalnámskrár B+		
Framvinda með hlösjón af hæfniviðmiðum ✓		
C - hæfni Sæmleg hæfni og frammiastaða í námi	B - hæfni Góð hæfni og frammiastaða í námi	A - hæfni Framúrskarandi hæfni og frammiastaða í námi
Nemandi getur framkvæmt nokkuð vel allar sundaðferðir og hefur nokkuð gott þol í sundi og hlaupi.	Nemandi getur framkvæmt vel allar sundaðferðir og hefur gott þol í sundi og hlaupi.	Nemandi getur framkvæmt mjög vel allar sundaðferðir og hefur mjög gott þol í sundi og hlaupi.
✓	✓	✓
Matsviðmið		
Sýnt sæmlegan styrk og stöðugleika í mismunandi vöðvahópum og nokkuð góða samhæfingu, líðleika, leikni og úthald í æfingum.	Sýnt góðan styrk og stöðugleika í mismunandi vöðvahópum og góða samhæfingu líðleika, leikni og úthald í æfingum.	Sýnt mjög góðan styrk og stöðugleika í mismunandi vöðvahópum og mjög góða samhæfingu líðleika, leikni og úthald í æfingum.
✓	✓	⚠
Matsviðmið		
Skýrt helstu leikreglur í hópþrótt og einstaklingsþrótt og að mestu farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik.	Skýrt af góðum skilningi leikreglur í hópþrótt og einstaklingsþrótt og fylgt þeim.	Skýrt af öryggi og góðum skilningi leikreglur í hópþrótt og einstaklingsþrótt og fylgt þeim.
✓	✓	☐
Matsviðmið		
Gert grein fyrir gildi heilbrigðis lífernis fyrir starfsemi líkamans.	Gert vel grein fyrir gildi heilbrigðis lífernis fyrir starfsemi líkamans.	Gert á skýran hátt góða grein fyrir gildi heilbrigðis lífernis fyrir starfsemi líkamans.
✓	✓	✓
Matsviðmið		
Skýrt og með hlugtök þjálfunar grunnþátta nokkuð vel og lýst mismunandi þjálfunaraðferðum og sýnt æfingar við hæfi.	Skýrt og með hlugtök þjálfunar grunnþátta, útskýrt mismunandi þjálfunaraðferðir og sýnt æfingar við hæfi.	Skýrt og með mjög hlugtök þjálfunar grunnþátta, útskýrt mismunandi þjálfunaraðferðir og sýnt æfingar við hæfi.
✓	✓	✓
Matsviðmið		
Nefnt vöðvahópa líkamans á viðunandi hátt og hvaða hlutverk þeir hafa.	Nefnt helstu vöðvahópa líkamans og útskýrt vel hvaða hlutverk þeir hafa.	Nefnt helstu vöðvahópa líkamans og útskýrt mjög vel og á skýran hátt hvaða hlutverk þeir hafa.
✓	✓	☐
Matsviðmið		
Skýrt og tileinkað sér nokkuð vel öryggis- og skipulagsreglur sundstaða.	Skýrt og tileinkað sér öryggis- og skipulagsreglur sundstaða.	Skýrt og tileinkað sér mjög vel öryggis- og skipulagsreglur sundstaða.
✓	✓	✓
Matsviðmið		
Framkvæmt og útskýrt nokkuð vel helstu atriði skyndihjálpar og björgun úr vatni og notað björgunaráhöld.	Framkvæmt, útskýrt og beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlifun og björgun úr vatni og notað björgunaráhöld.	Framkvæmt, útskýrt og beitt flestum atriðum skyndihjálpar, endurlifun og björgun úr vatni og notað af öryggi björgunaráhöld.
✓	✓	✓
Matsviðmið		
Synt 15-25 m björgunarsund með jafningja.	Synt 25 m björgunarsund með jafningja.	Synt af öryggi 25 m björgunarsund með jafningja.
✓	✓	✓
Matsviðmið		

Niðurstöður verkefnisins

Verkefnið skilaði þeirri niðurstöðu sem umsækjandi sóttist eftir. Í raun hefði verið ákjósanlegt að láta verkefnið vara lengur því vinnan við það var töluvert meiri en reiknað var með. Íþróttaverkefni voru miðuð út frá Grunnskóla Seltjarnarness en þar þurfti að útbúa betri samfellu milli skólastiga. Upphaflega hugmyndin var að búa til íþróttaverkefni sem virka á sama hátt og og „gömlu“ sundstigin. Eftir að hafa farið vel yfir svör íþróttakennara landsins þá held ég að betra sé að leggja grófar línur frekar en að njörva verkefni niður. Ástæðan er sú að aðstaða og tækjakostur er misjafn í skólum landsins sem og skólaumhverfi. Íþróttaverkefni eru því aðeins hugmyndir fyrir íþróttakennara. Allflestir kennarar eru þó líklega að nota mörg af þessum verkefnum nú þegar. Ég kem með uppástungu varðandi samræmingu þ.e.a.s hvenær ætti að meta ákveðna þætti út frá nýrri aðalnámskrá. Á hvaða aldurstigi við ættum helst að leggja áherslu á t.d. öryggisatriði í sundi, hreinlæti, holla næringu, áherslu á rétta líkamsbeitingu, rétta framkvæmd teygjuæfinga, styrktarþjálfun, mismunandi tegundir þjálfunar o.fl. Þarna er einungis um tillögur að ræða frá einum starfandi íþróttakennara sem prófað hefur ýmsar aðferðir á 32 ára starfsferli. Íþróttaverkefni gætu þróast enn frekar á komandi skólaári þegar íþróttakennarar landsins skoða og rýna til gagns. Til þess er leikurinn gerður, framþróun öllum til hagsbóta.

Yfirlit yfir það sem fram kom við framkvæmd verkefnisins.

- Íþróttaverkefni 1.-10. bekk Grunnskóla Seltjarnarness urðu að veruleika aðrir skólar geta nýtt og lagað að sínum aðstæðum. Kennslu- og námsáætlanir á unglingsstigi í íþróttum og sundi eru komnar inn í K3 að mestu leyti
- Nýja Matsbókinni var tekin í notkun og virðist ætla að gagnast vel við námsmat. Verið er að skoða ýmsa möguleika varðandi hönnun Matsbókarinnar hjá Mentor og að sjálfsgöðu verður fylgst vel með nýjungum þar í framtíðinni.
- Íþrótt- og sundsíðan verður líklega felld inn í portfoliomöppu sem er á teikniborðinu hjá Mentor. Spennandi verður að vinna áfram með það
- Niðurstöðum verður deilt með skólastjórum, íþróttakennurum, ÍKHÍ, HR og HÍ

Náðust markmiðin? Hvað er til marks um það?

Markmiðin náðust og gott betur. Áætlanir eru komnar inn í kerfið og verkefni tengd við aðalnámskrá. Nýtt tæki er komið í notkun sem er Matsbókin. Portfoliomappan verður væntanlega tekin í notkun á næsta skólaári. Þar inni stendur til að nýta íþrótt- og sundsíðu undirritaðrar.

Heldur verkefnið áfram innan skólans eða í öðrum skólum?

Tveir af þremur hlutum verkefnisins munu verða áfram í þróun í Grunnskóla Seltjarnarness. Það eru þeir hlutar Sprotaverkefnisins sem tengjast samstarfi við Mentor. Sá fyrri var prufukeyrsla á öllum náms- og kennsluáætlunum undirritaðrar í K3 og seinni hlutinn er árangurssíðan fyrir íþróttir og sund sem líklegt er að verði tengd inn í portfoliomöppuna.

Þeim hluta sem snýr að íþróttum er lokið í bili og mun verða prófað að starfa eftir þeim hluta næsta vetur. Öllum góðum ábendingum frá íþróttakennurum mun tekið fagnandi. Aðrir kennarar í Grunnskóla Seltjarnarness hefja notkun á K3 í haust.

Áætlun um kynningu á afrakstri verkefnisins og helstu niðurstöðum

Mentor hefur í vetur kynnt K3 í mörgum skólum landsins. Þar hafa áætlanir undirritaðrar verið til sýnis og íþróttakennurum hefur verið boðið að nýta sér þær að vild.

Í vor verða upplýsingar sendar til allra skólastjóra grunnskóla landsins um það hvar verkefnið er að finna á veraldarvefnum. Hugmyndin er að biðja skólastjóra um að áframsenda upplýsingarnar á íþróttakennara sína svo þeir geti kynnt sér þær og nýtt ef áhugi er fyrir hendi.

Einnig verður haft samband við ÍKHÍ (Íþróttakennara- og heilsufélag Íslands) og beðið um að upplýsingum verði komið til félagsmanna um það hvar niðurstöður verkefnisins er að finna.

Síðastliðið vor var sama aðferð notuð þegar sendir voru út spurningalista til íþróttakennara og gafst það vel. Skólastjórnendum, íþróttakennurum og stjórn ÍKHÍ var þá lofað að niðurstöðum verkefnisins yrði deilt og verður staðið við það.

Annað sem gagnlegt er að upplýsa stjórn Sprotasjóðs um

Í skoðanakönnuninni, sem íþróttakennarar svöruðu, komu nokkrir kennarar með athugasemdir varðandi það að þeirra skóli nýtti sér ekki Mentor heldur Námsfús kerfið. Fram kom óskir um að gögn verkefnisins yrðu sett inn þar. Ekki hefur orðið af því enda hefur undirrituð hvorki séð það kerfi né kynnt sér.

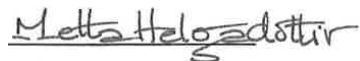
Að lokum þetta, það hvarflaði að mér að sækja um framhaldsstyrk þar sem ég er með ýmsar hugmyndir í beinu framhaldi af þessu verkefni. Það eru verkefni sem krefjast bæði fjármagns og tíma. Styrkurinn náði engan veginn að dekkja allar þær vinnustundir sem ég lagði í verkefnið en þróun er hugsjón sem kemur að innan. Mest um vert er að sprotastyrkþegi er ánægður með verkefnið sitt, framlag til skólaíþróttar og samstarf við íþróttakennara sem hafa gefið góð ráð.

Síðast en ekki síst vil ég hrósa starfsfólki Mentors sem er svo sannarlega starfi sínu vaxið, vinnur faglega og er með færa sérfræðinga á öllum sviðum sem leggja hart að sér. Þar á bæ er aðalhugsunin að auðvelda notendum kerfið sem er stöðugt í framþróun. Ég lærði ótrúlega mikið á vinnslu verkefnisins og er afskaplega þakklát fyrir það.

Ég er líka þakklát Sprotasjóði fyrir styrkveitinguna sem gaf mér byr undir báða vængi til framþróunar. Að lokum vil ég þakka íþróttakennurum landsins fyrir góða svörun í spurningakönnun minni og nokkrum vel völdum og hæfum kennurum sem gáfu mér góð ráð á varðandi íþróttaverkefni.

Dagsetning: 20. maí 2016

Undirskrift verkefnisstjóra



Undirskrift skólastjóra ábyrgðarskóla



Íþróttaverkefni 1. – 10. bekkja eru á næstu blaðsíðum ☺

Verkefni í Skólaípróttum

1.- 10. bekkur



Grunnskóli Seltjarnarness

Skólaárið 2015 – 2016

Metta Helgadóttir

Sprotaverkefni 2015 – 2016



Formáli

Verkefnin í skólaíþróttum eru fyrst og fremst hugsuð til *leiðbeiningar* fyrir íþróttakennara sem vilja nýta sér þau.

Í gegnum árin hafa íþróttakennarar stundum rætt um það að gott væri að hafa einhver viðmið til að vinna eftir í íþróttakennslunni. Eitthvað í líkingu við sundstigin gömlu sem flestir íþróttakennarar styðjast enn við, þrátt fyrir að þess sé ekki lengur krafist í nýrri aðalnámskrá.

Þess ber að geta að hugmyndirnar sem hér eru settar fram miðast við kennsluumhverfið á Seltjarnarnesi og um þær eru örugglega skiptar skoðanir eins og um allt annað. Á Seltjarnarnesi er öflugt íþróttastarf og góð samvinna við íþróttafélagið Gróttu. Þar er boðið upp á eftirtaldar íþróttagreinir; fimleika, handknattleik, knattspyrnu, kraftlyftingar og svo hafa áhugasamir nemendur um dans möguleika á að stunda áhugamál sitt í dansdeild World Class. Í nágrenni Seltjarnarness er KR með borðtennis- og badmintonæfingar svo nemendur hafa fjölbreytt val. Einnig hafa nemendur á Seltjarnarnesi sótt frjálssar íþróttir í Laugardalshöllina, ísknattleik og dans á listskautum í Skautahöllina í Laugardal.

Aðstæður eru jafn misjafnar hjá íþróttakennurum og skólarnir erum margir. Hver skóli hefur sína sérstöðu með mismunandi hefðir, tækjakost og umhverfi. Við útkomu nýrrar aðalnámskrár var undirrituð beiðin um, af þáverandi skólastjóra, að útbúa samfellu milli skólastiga í skólaíþróttum. Grunnskóli Seltjarnarness samanstendur af Mýrarhúsaskóla fyrir 1.- 6. bekk og Valhúsaskóla fyrir 7. – 10. bekk. Sem kennari á unglingsstigi nýtti ég mér upplýsingar frá íþróttakennurum landsins við að setja saman verkefni fyrir yngri stigin Vonandi hjálpar þessi vinna einhverjum við undirbúning og skipulag íþróttakennslu sinnar.

Aftan við verkefni, sem útskýra sig ekki sjálf, er tala í sviga. Útskýringar á þessum verkefnum koma aftast þ.e.a.s. aftan við íþróttaverkefni 10. bekkjar.

Fyrir árangursmælingar er nemendum leyft að líta á árangursskala til að hafa viðmið. Þetta eru nemendur ánægð með og þeir læra að leggja mat árangur sinn sjálfir. Í gegnum árin hefur aðaláhersla okkar verið lögð á að meta nemendur eftir vinnuframlagi, þrautseigju, dugnaði og framförum.

Ný aðalnámskrá er að mínu mati of hæfnimiðuð þó auðvitað sé líka tekið sé mið af þekkingu. Sumir nemendur ná aldrei nema C vegna líkamsbyggingar, og aðrir nemendur geta auðveldlega fengið A hæfni án þess að leggja nokkuð á sig í kennslustundum. Þessu þarf að breyta.. Hæfnimiðun getur ýtt undir kvíða og vanlíðan en það er ekki það sem skólaíþróttir eiga að standa fyrir. Nemendum á að líða vel í kennslustundum og fá verkefni við hæfi, læra um heilsu, hollurstu, velferð og það að finna sinn hreyfifarveg til framtíðar☺

1. bekkur

Verkefni í skólaíþróttum

Mælanleg verkefni skráð í verkefnabók nemenda í Mentor



- Mínútuþlaup (1)
- Hreyfiþroskapróf MOT
- Þrautabrautir
- Leikir með og án bolta
- Hittnileikir
- Hlutverkaleikir
- Hermileikir
- Kaðlaæfingar
- Kollhnís á skáhallandi púða
- Krabbastaða
- Sippa
- Stöðvaþjálfun
- Samhæfing td. tvíhopp (2)
- Læra að hlusta og sitja kyrr, fylgja fyrirmælum, þekkja umgengnisreglur í íþróttahúsi
- Spjall um mikilvægi vináttu, að sýna góðvild, ekki að stríða né svindla
- Upphaf og endir kennslustunda mikilvæg og það að læra um líkamsheiti

2. bekkur

Verkefni í skólaíþróttum

Mælanleg verkefni skráð í verkefnabók nemenda í Mentor



- Mínútuþlaup
- MSTF (fjölþreppapróf - „bíp-test), kynning til gamans?
- Þrautabrautir
- Hlaupaleikir
- Hittnileikir
- Hlutverkaleikir
- Skynhreyfileikir
- Grunnfærni með bolta, kasta, grípa, sparka
- Sippa
- Krabbastaða
- Öfug handstaða við vegg eða rimla
- Kaðalklifur í ákveðna hæð
- Kollhnís í köðlum og á skáhallandi púða / dýnu
- Æfingar í rimlum
- Armgangur á slá, gripstyrkur
- Hoppa upp á hluti og hoppa niður
- Liðleikaæfingar
- Unnið með styrk
- Fræðsla um mikilvægi hreyfingar og áhrif hennar á líkamann.
- Spjall um tölvunotkun, vináttu og hvatning nemenda til útileikja og að tala saman augliti til auglitis frekar en í tölvunni

3. bekkur

Verkefni í skólaíþróttum

Mælanleg verkefni skráð í verkefnabók nemenda í Mentor



- Mínúthlaup
- MSTF (fjölþrepaþróf - „bíp-test)
- Sippa 30 sinnum
- 30 m spretthlaup úti á tartanbraut
- Stökkva yfir lækinn úti (3)
- Langstökk án atrennu
- Grunnfærni með fótbolta úti, knattrak, þrautaleikni, spyrnur
- Hreyfiseðlavinna (4)
- Hlaupaleikir
- Hittnileikir
- Sippa
- Æfingar í köðlum – rimlum – slá
- Kollhnís
- Liðleikaæfingar – mæling á liðleika
- Samhæfing og lipurð ýmsar æfingar
- Stöðvavinna
- Styrktaræfingar rétt framkvæmd
- Bandyfærniæf.
- Rætt um hugtök þjálfunar þol, styrk og liðleika
- Heilbrigði, hreinlæti, heilsa og vellíðan
- Rætt um mikilvægi umhyggju og að koma leiðum nemendum til hjálpar
- Bros og hvatning frekar en fýla og pirringur

4. bekkur

Verkefni í skólaþróttum

Mælanleg verkefni skráð í verkefnabók nemenda í Mentor



- Útihlaup að hausti og vori, rætt um mismunandi styrkleika nemenda, virðingu, hrós og hvatningu.
- Fræðsla um hentugan klæðnað til útivistar
- Unnið með tilfinningar sem tengjast sigri og tapi í leik
- Spretthlaup 40 m á tartanbraut
- Útileikir með og án bolta
- Ratleikir
- MSFT (fjölþreppapróf - „bíp-test)
- Fjör í frjálsum - unnið með grunninn – kid's athletics – læra einfaldar mælingar og talningu
- Fimleikar – grunnæfingar –jafnvægi – stöðugleiki – handahlaup – unnið með lipurð og samhæfingu
- Sippa
- Mínútuhaup
- Kynning á sjálfsmati
- Hreyfiseðlavinna
- Grunnknattfærniæf. í mismunandi boltagreinum, allir með bolta, unnið saman í litlum hópum, spil þar sem fáir eru saman í liði o.s.frv.
- Kynning á krakkablaki
- Badminton, grip, grunnur
- Bandyfærniæfingar og spil
- Spjallað um þjálfunarmarkmið
- Fræðsla um vináttu, umhyggju, mismunandi styrkleika nem.
- Traust, ógnanir, ofbeldi (andlegt, líkamlegt) stríðni, einelti
- Rætt um einkastaði líkamans

5. bekkur

Verkefni í skólaíþróttum

Mælanleg verkefni skráð í verkefnabók nemenda í Mentor.



- **Útihlaup** vor og haust, rætt um mismunandi styrkleika nemenda, virðingu, hrós og hvatningu
- **40 m Spretthlaup** á tartanbraut
- **Útileikir** með og án bolta
- **Ratleikir**
- **MSFT (fjölþrepapróf - „bíp-test)** eftir útitímabil
- **Mínútuhaup**
- **Knattfærni** í mismunandi boltaíþróttagreinum, ýmsar útfærslur, spil þar sem fáir nemendur vinna saman á litlum völlum
- **Sippa**
- **Sjálfsmatskönnun 1** (ekki skráð í verkefnabók) (5)
- **Hreyfiseðlavinna** – hópvinna
- **Liðleikakönnun**
- **Uppstökkskönnun**
- **Fjör í frjálsum** - unnið með grunninn, lært á skeiðklukku
- **Liðleikamæling**
- **Langstökk án atrennu**, kynning á köstum, grunnæfingar, boltakast
- **Fimleikar** – byggt ofan á grunnæfingar
- **Badminton**, grip, grunnsög,spil, einliðaleikur á hálfum velli o.fl.
- **Bandýfærniæfingar og spil**
- **Efling liðsanda – heiðarlegur leikur**
- **Vinátta – virðing**
- **Umburðalyndi** – vanmáttarkennd – einelti – víðsýni – auðmýkt
- **GÆS** – Get – Ætla – Skal
- Öryggi í leikjum, óhöpp og viðbrögð við þeim
- Heilsuuppeldi, gildi hreyfingar til heilsuræktar

6. bekkur

Verkefni í skólaíþróttum

Mælanleg verkefni skráð í verkefnabók nemenda í Mentor



- Rætt um mismunandi styrkleika og veikleika einstaklinga í námi út frá getu í íþróttum og skráningu mælinga (regluleg umræða)
- **Bónushringur 1,8 km** þolþjálfun
- **MSFT (fjölbrepapróf - „bíp-test)**
- **60 m spretthlaup** á tartanbraut
- **MSFT (fjölbrepapróf - „bíp-test)** að hausti
- **Boltaleikir – leikir - hópefli**
- **Sjálfsmatskönnun 1** (ekki skráð í verkefnabók)
- **Knattfærni** í mismunandi boltaíþróttagreinum
- **Mínútuþlaup 6 mín**
- **Langstökk** án atrennu
- **Kúluvarp með léttri kúlu** - skutlukast
- **Hástökk** með atrennu
- **Sjálfsmatskönnun2** (skráð í bækling nemenda, ekki verkefnabók)
- **Fimleikar**, byggt ofan á grunnæfingar
- **Badminton**, grip, grunnsög, spil, einliðaleikur á hálfum velli o.fl.
- **Liðleikakönnun**
- **Hreyfiseðlar**
- Ýmsir **útileikir** – fjölskylduvænir fyrir sumarbústaðinn og sumarfríð
- **Fræðsla** um mikilvægi hreyfingar – **Kyrrseta** við tölvu – hléæfingar
- **Rétt líkamsstaða** og líkamsbeiting
- **Heilsa** – hollusta – hreinlæti
- **Umburðalyndi** – vanmáttarkennd – einelti – víðsýni - auðmýkt

7. bekkur

Verkefni í skólaíþróttum

Mælanleg verkefni skráð í verkefnabók nemenda í Mentor



- Rætt um mismunandi styrkleika og veikleika einstaklinga í námi út frá getu í íþróttum og skráningu mælinga (regluleg umræða)
- Hreysti – heilbrigði – heilsa - hreinlæti
- **Bónushringur 1,8 km**
- **Skólahlaup 3,8 km** (val nemenda um hlaup-skokk-kraftgöngu)
- **60 m Spretthlaup** á tartanbraut
- **MSFT (fjölpæpróf - „bíp-test)** eftir útitímabil
- **Knattfærniæf.** í mismunandi boltagreinum (allir með bolta), leikskilningur, spil litlir vellir fáir nemendur saman o.s.frv.
- **Fimleikar**, öfughangar í rimlum, köðlum, lyftistökk í köðlum, terra á slá, stökk á kubb, kistu, hesti með stökkbretti auk dýnuæfinga. Unnið með kollhnísa, veltur, krabba – og höfuðstöðu, handahlaup, arabastökk og samsettar æf. miðaðar að getu hvers og eins
- **Badminton**, forhönd, háhögg, bakhönd, tvær teg uppgjafa, leikreglur í einliðaleik, spil á hálfum velli. Rætt um tvíliðaleiki og stærð vallar
- **Boltaleikir** ýmsar tegundir– leikir - hópefli
- **Langstökk** án atrennu
- **Hástökk** með atrennu
- **Mínútuþlaup að vori** (7 mínútur, einstaklingsmiðaður hraði)
- **Sjálfsmatskönnun 2** (skráð í bækling nemenda, ekki í verkefnabók)
- **Liðleikamæling**
- **Uppstökksmæling**
- **Kúluvarp, skutlukast, einfaldaðar æfingar fyrir kringlukast**
- **Glíma**
- **Rétt líkamsbeiting, líkamsstaða** við vinnu/nám og hreyfingu.
- **Rætt um gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans**
- **Hugtök í íþróttum – orð af orði leikur (7)**

8. bekkur

Verkefni í skólaíþróttum

Mælanleg verkefni skráð í verkefnabók nemenda í Mentor



- Rætt um mismunandi styrkleika og veikleika einstaklinga í námi út frá getu í íþróttum og skráningu mælinga (regluleg umræða)
- Staðalímyndir
- Jákvæð sjálfstyrking *GÆS* get-ætla-skal
- **Bólginn Bónushringur 2,5 km** (haustönn og vorönn)
- **Skólahlaupið 3,8 km** ((nemendur velja göngu – skökk – hlaup) Allir nemendur Valhúsaskóla taka virkan þátt (foreldrar velkomnir líka)
- **60 m spretthlaup** á tartanbraut
- **MSFT (fjölþrepapróf - „bíp-test)** að hausti eftir útitímabil
- **Boltaleikir ýmsar tegundir – leikir - hópefli**
- **Knattfærniæf.** í mismunandi boltageinum (allir með bolta), leikskilningur, spil á litlum völlum, fáir nemendur saman í liði o.s.frv.)
- **Fimleikar**, öfughangar í rimlum, köðlum, lyftistökk í köðlum yfir teygju, terra á slá, upphíftingar, stökk á áhöldum kubbi, kistu og hesti með stökkbretti auk dýnuæfinga. Unnið með kollhnísa, veltur, krabbastöðu, höfuðstöðu, handahlaup, arabastökk. Samsettar æfingar á dýnu miðaðar að getu hvers og eins
- **Badminton**, forhönd, háhögg, bakhönd, tvær mism. teg. uppgjafa, drop, smass, mismunandi runuleikir, deildamót fyrir þá nemendur sem vilja keppa (val)
- **Langstökk** án atrennu, **Þrístökk** án atrennu, **Hástökk** með atrennu, **Spretthlaups** tækniæf
- **Köst**, boltakast með medisín bolta, kúluvarp, skutlukast (spjót), kringlukast (grunnæf.)
- **Mínútuþlaup** að vori (8 mín), einstaklingsmiðaður hraði.
- **Sjálfsmatskönnun 2** (skráð í bækling nemenda, ekki í verkefnabók)
- **Liðleikamæling**
- **Uppstökksmæling**
- **Val nemenda: MSFT** endurtekið að vori
- **Fræðsla** um upphitunaræfingar og teygjur. Mismunandi tegundir teygjuæfinga kynntar
- **Nemendur vinna verkefni tengd upphitun og vöðvaterygjum ásamt verkefnum um öryggisreglur við iðkun íþróttar og sunds.**
- **Gildin 10**

9. bekkur

Verkefni í skólaíþróttum

Mælanleg verkefni skráð í verkefnabók nemenda í Mentor



- Rætt um mismunandi styrkleika og veikleika einstaklinga út frá getu í íþróttum og skráningu mælinga (regluleg hvatning um að allir geti eitthvað enginn getur allt)
- Staðalímyndir
- Jákvæð sjálfstyrking *GÆS* get-ætla-skal
- *Neshringurinn 3,4 km* –þolþjálfun (hlaup-skokk-kraftganga)
- *Skólahlaupið 3,8 km* (nemendur velja göngu – skokk – hlaup) Allir nemendur Valhúsaskóla taka virkan þátt (foreldrar velkomnir líka)
- *60 m spretthlaup* á tartanbraut
- *MSFT (fjölþreppapróf - „bíp-test)* að hausti eftir útitímabil
- *Sjálfsmatskönnun 2* (skráð í bækling nemenda, ekki verkefnabók)
- *Boltaleikir ýmsar tegundir – leikir - hópefli*
- *Knattfærniæf.* í mismunandi boltagreinum, leikskilningur og spil. Deildamót fyrir þá sem vilja (val nemenda), mismunandi útfærsla eftir hvaða boltagrein verið er að vinna með.
- *Skólahreystibraut* (sérsniðin), þátttaka er val nemenda.
- *Badminton*, forhönd, háhögg, bakhönd, tvær mism. teg. uppgjafa, drop, smass, lyftur og mismunandi runuleikir. Deildamót fyrir þá sem vilja keppa, val nemenda
- *Fimleikaæfingar*, öfughangar í rimlum, köðlum, lyftistökk í köðlum yfir teygju, terra á slá, upphíffingar, stökk á áhöldum kubbi, kistu og hesti með stökkbretti auk dýnuæfinga. Unnið með kollhnísa, veltur, krabbastöðu, höfuðstöðu, handahlaup, arabastökk. Samsettar æfingar á dýnu miðaðar að getu hvers og eins. Ýmsar kraftæfingar með eigin líkamsþyngd.
- *Langstökk* án atrennu, *Prístökk* án atrennu, *Hástökk* með atrennu, *Spretthlaup* tækniæf.
- *Köst*, boltakast með medisín bolta, kúluvarp, skutlukast (spjót), kringlukast (grunnæf.)
- *Mínútuþlaup* að vori (9. mín), einstaklingsmiðaður hraði.
- *Liðleikamæling, Uppstöckmæling*
- *Val nemenda: MSFT*(fjölþreppapróf - „bíp-test) endurtekið að vori
- *Fræðsla* um næringu, vökvainntöku og mikilvægi hollra lífsvenja.
- *Nemendur vinna verkefni tengd næringu og heilsu.*
- *Gildin 10*

10. bekkur

Verkefni í skólaíþróttum

Mælanleg verkefni skráð í verkefnabók nemenda í Mentor



- Rætt um mismunandi styrkleika og veikleika einstaklinga út frá getu í íþróttum og skráningu mælinga (regluleg umræða) - staðalímyndir
- Jákvæð sjálfstyrking *GÆS (get-ætla-skal)*
- Jákvæð sjálfstyrking *SVÓT (Styrkleikar-Veikleikar-Ógnanir-Tækifæri)*
- *Tjarnarhringurinn 5,5 km* (nem. velja hlaup – skokk eða kraftgöngu, áhersla lögð á að nemendur njóti hreyfingar í fallegu umhverfi)
- *Skólahlaupið 3,8 km* (nemendur velja hlaup – skokk - kraftgöngu) Allir nemendur Valhúsaskóla taka virkan þátt (foreldrar velkomnir líka). Fyrir hlaup fá þeir nemendur sem unnu hlaupið árinu áður gula boli líkt og í „tour de France“ hjólreiðakeppninni.
- *60 m spretthlaup* á tartanbraut
- *MSFT (fjölpreparóf - „bíp-test)* að hausti eftir útitímabil
- *Langstökk* án atrennu *Þrístökk* án atrennu *Hástökk* með atrennu, *Spretthlaups* tækniæf.
- *Köst*, boltakast með medisín bolta, kúluvarp, skutlukast (spjót), kringlukast (grunnæf.)
- *Mínútu hlaup* að vori – *10 mínútur*, einstaklingsmiðaður hraði.
- *Sjálfsmatskönnun 2* (skráð í bækling nemenda, ekki verkefnabók)
- *Liðleikamæling, Uppstökksmæling*
- *10 dansar* (gamlir-, samkvæmis- og hóp dansar)
- *Knattfærniæf.* í mismunandi boltagreinum, leikskilningur og spil. Deildamót fyrir þá sem vilja, mismunandi útfærsla eftir hvaða boltagrein verið er að vinna með.
- *Badminton*, forhönd, háhögg, bakhönd, tvær mism. teg. uppgjafa, drop, smass, lyftur og mismunandi runuleikir. Deildamót sem þá sem vilja keppa, val nemenda
- *Fimleikaæfingar*, öfughangar í rimlum, köðlum, lyftistökk í köðlum yfir teygju, terra á slá, upphíffingar, stökk á áhöldum kubbi, kistu og hesti með stökkbretti auk dýnuæfinga. Unnið með kollhnísa, veltur, krabbastöðu, höfuðstöðu, handahlaup, arabastökk. Samsettar æfingar á dýnu miðaðar að getu hvers og eins. Ýmsar kraftæfingar með eigin líkamsþyngd og æfingar sem þjálfar lipurð og leikni.
- *Val nemenda: MSFT*(fjölpreparóf - „bíp-test) endurtekið að vori
- *Fræðsla* um styrktaræfingar, þjálfunarpúls og uppbyggingu þjálfunar í ræktinni (hæfilegar þyngdir). Þjálfun stóru vöðvahópana og mikilvægi þess að þjálfar litlu vöðvana kringum liðamót. Fjallað um fæðubótaefni og orkudrykki.
- *Nemendur skila verkefni tengd þjálfun* og halda þjálfunardagbók í ákveðinn tíma
- *Gildin 10*

Skýringar á verkefnum

- Mínútuþlaup:** Nemendur hlaupa milli lína 20 m, svipað og í MSFT. Nemendur í 1.- 3. bekk hlaupa 3 mín, nemendur í 4. bekk 4 mínútur, nemendur í 5. bekk 5 mínútur og nemendur í 10. bekk hlaupa í 10 mínútur. Hlaupahraði er einstaklingsmiðaður, allir vinna jafn lengi en fjöldi hlaupaferða fer eftir líkamsástandi hvers og eins. Útfærsla hlaupsins gæti verið tvenns konar; að láta tvo og tvo vinna saman við talningu og skráningu eða setja hlaupið upp sem sjálfsmatskönnun. Þá heldur nemandinn sjálfur utan um árangur sinn og skráir í sjálfsmatsbæklinginn. Mínútuþlaupið er þróun Jóns Óttars Karlssonar og Jóns Magnússonar í Álfhólsskóla og hefur gefist vel. Þeir hafa sem viðmið að, góður árangur sé að hlaupa 10 ferðir á mínútu Þannig að 4. bekkur reynir að hlaupa 40 ferðir, 5. bekkur 50 ferðir o.s.frv. Hjá stúlkum á unglingsstigi er viðmiðið 8 – 9 ferðir á mínútu.
- Tvíhopp:** Hoppað á, hægri, hægri, vinstri, vinstri, hægri, hægri o.s.frv. (góð samhæfingaræfing)
- Stökkva yfir lækinn:** Nokkurs konar langstökk með atrennu. Þessa æfingu er gott að gera á grasflöt. Lögð eru samsíða tvö sippubönd, lítið bil á milli til að byrja með. Sippuböndin afmarka „lækinn“. Nemendur fara í röð (hægt er að hafa nokkrar raðir og „læki“. Markmiðið er að stökkva yfir lækinn. Þegar allir nemendur hafa stökkið yfir lækinn er bilið milli sippubandanna aukið o.s.frv.
- Hreyfiseðlavinna:** Kennarinn útbýr æfingalista 5 – 10 upphitunaræfingar, setur á blað, plastar (myndskreytir ef vill). Nemendur vinna saman 2 - ? val kennara. Fyrirmælin gætu t.d. verið að ljúka þremur spjöldum af upphitunaræfingum. Upplagt að eiga líka styrktarþjálfunarspjöld og liðleikaæfingaspjöld. Nemendur fá þarna tækifæri til að vinna sjálfstætt og kennari leiðréttir og aðstoðar.

Dæmi.

- Hlaupa með háum hnélyftum 20 sinnum
- Valhoppa 30 sinnum
- Snúa hægri armi í hringi áfram og aftur 10 sinnum
- Snúa vinstri armi í hringi áftam og aftur 10 sinnum
- 10 froskahopp
- Köngulóagangur þvert yfir salinn
- Bjarndýragangur þvert yfir salinn
- Klifra upp í efstu rim og klifra til baka niður 5 sinnum o.s.frv

Mér finnst tilvalið að kalla þetta hreyfiseðlavinnu þar sem upplifun nemenda af þessu æfingaformi er skemmtileg, hvetjandi og ýtir undir sjálfstæð vinnubrögð. Með þessu hafa nemendur líka kynnst orðinu hreyfiseðill á jákvæðan hátt. Þetta er gert markvisst þar sem hreyfiseðlar eru gjarnan ávísaðir af læknum þegar sjúklingar glíma við veikindi, líkamleg eða andleg.

5. **Sjálfsmatskönnun 1 Mýró:** Svipað form og sjálfsmat 2. Nemendur fá afhent blað sem þau vinna á í 4.bekk, nýtt blað í 5. bekk og nýtt blað í 6.bekk. Kennari ákveður erfiðleikastig æfinganna og tímanna sem hver æfing varir.
- Bekkjarhopp – Armb. á bekk- 20 m hlaup-Planki- Sipp
6. **Sjálfsmatskönnun 2 Való :** Nemendur fá afhentan bækling í 7. bekk og nota hann upp í 10. bekk (kennarar geyma bæklinginn til skólaloka í 10.bekk, þá fá nemendurnir að eiga). Um er að ræða fjórar æfingar, sem hver um sig, hefur mismunandi erfiðleikastig. Nemendur ákveða sjálfir, út frá sínum styrk, hvaða styrkleiki æfinga er valinn og skrá það í bæklinginn. Tveir nemendur vinna saman í eina mínútu, yngri nemendur vinna í skemmri tíma.
- Armbeygjur á bekk
 - Uppsetur
 - Dýfur á bekk
 - Fótskipti á bekk

Á baksíðu bæklingins er svo tafla til að skrá inn árangur í lok vetrar.

Sjálfsmatspróf í íþróttum

Valhúsaskóla

Nafn nemanda _____ bekkur _____

Skráning árangurs í fjórum mismunandi æfingum

Dagsetning	Armbeygjur á bekk	Uppsetur	Dýfur á bekk	Fótskipti á bekk
1. mæling _____				
2. mæling _____				
3. mæling _____				



Framfarir – mismunur bes



Dagsetning	Armbeygjur	Uppsetur	Dýfur	Fótskipti
Mismunur				

Athugasemdir nemanda _____



Á baksíðu bæklingsins er svo tafla til að skrá inn árangur í lok vetrar.

Íþróttaverkefni	Árangur í hverjum bekk			
	7. b.	8. b.	9. b.	10. b.
Útihlaup haust				
Skólahlaup				
60m sprettur haust				
Bíp-test haust				
Langstökk				
Þrístökk				
Hástökk				
Uppstökksmæling				
Liðleikamæling				
60m sprettur vor				
Bíp-test - vor				
Útihlaup vor				

Í vetur vann ég ásamt Stefáni Andra Stefánssyni samkennara mínum, viðmiðunartöflur í útihlaupum fyrir 7. – 10. bekk. Við notuðum tölfræði tímataka í Valhúsaskóla síðustu fimm ára til að setja saman töflurnar. Nemendur skoða töflurnar áður en þau leggja af stað í útihlaupið. Að hlaupi loknu geta þau svo metið líkamsástand sitt. Sama vegalengd er farin að hausti og svo aftur að vori. Mér finnst þetta virka mjög hvetjandi á nemendur 😊

Ég hef lagt mig fram við að fá nemendur mína til að bera sig ekki um of saman við aðra. Mælingar á árangri eru leið til að fylgjast með eigin árangri, einungis með það í hug að gera sitt besta og reyna svo markvisst að bæta sig. Ég hef þó leitað leiða til að sýna nemendum hvar þeir standa miðað við hópinn í heild á uppbyggjandi hátt. Sem dæmi um það get ég nefnt verkefni sem ég

vann ásamt Hrund Jónsdóttur, íþróttافرæðingi, skólaárið 2012-2013. Við settum við árangur nemenda í árlegu skólahlaupi upp í súlurit. Nemendur skoðuðu tímenn sinn í verkefnabók í Mentor og gátu svo lesið hvar þeir voru staddir miðað við getu annarra nemenda í skólanum í öllum árgöngum. Það verkefni er að finna hér </media/skjol-12-13/simenntun-ithrottir-metta-hrund-vor-13.pdf>

Viðmiðurtöflur fyrir útihlaup Valhúsaskóli 2015-2016

10. bekkur - Tjarnarhringur		
Vegalengd - 5,5km	Strákar	Stelpur
Til fyrirmyndar	>25 mín	>33
Góður árangur	25-34 mín	33-40
Viðunandi árangur	34-40 mín	40-50
Þarfnast frekari þjálfunar	<40 mín	<50

9. bekkur - Neshringur		
Vegalengd - 3,2km	Strákar	Stelpur
Til fyrirmyndar	>15 mín	> 18 mín
Góður árangur	15-23 mín	18-24 mín
Viðunandi árangur	23-29 mín	24-32 mín
Þarfnast frekari þjálfunar	<29 mín	< 32 mín
Ólokið		

8. bekkur - Bólginn bónushringur		
Vegalengd - 2,5km	Strákar	Stelpur
Til fyrirmyndar	>12 mín	> 14 mín
Góður árangur	12-17 mín	14-18 mín
Viðunandi árangur	17-23 mín	18-24 mín
Þarfnast frekari þjálfunar	<23 mín	< 24 mín
Ólokið		

7. bekkur - Bónushringur		
Vegalengd - 1,8km	Strákar	Stelpur
Til fyrirmyndar	>8 mín	> 9 mín
Góður árangur	8-11 mín	9-12 mín
Viðunandi árangur	11-14 mín	12-15 mín
Þarfnast frekari þjálfunar	<14 mín	< 15 mín
Ólokið		

Töflurnar voru unnar út frá tímatökum síðast liðinna fimm ár

Viðmiðunartöflur fyrir fjölþreppróf

Valhúsaskóli 2015-2016

Strákar						
Árgangur	Til fyrirmyndar	Mjög góður árangur	Góður árangur	Viðunandi árangur	Þarfnast úrbóta	Þarfnast verulegra úrbóta
7. BEKKUR	< 8,9	7,6 – 8,8	6,5 – 7,5	5,2 – 6,4	3,3 – 5,1	> 3,3
8. BEKKUR	< 9,8	8,4 – 9,7	7,1 – 8,3	5,8 – 6,10	4,2 – 5,7	> 4,1
9. BEKKUR	< 10,6	9,2 – 10,5	7,6 – 9,1	6,3 – 7,5 -	4,7 – 6,2	> 4,6
10. BEKKUR	< 11,4	9,10 – 11,3	8,3 – 9,9	6,9 – 8,2	5,1 – 6,8	> 5,1

Stúlkur						
Árgangur	Til fyrirmyndar	Mjög góður árangur	Góður árangur	Viðunandi árangur	Þarfnast úrbóta	Þarfnast verulegra úrbóta
7. BEKKUR	< 7,5	6,2 – 7,4	5,2 – 6,1	3,6 – 5,1	2,6 – 3,5	> 2,6
8. BEKKUR	< 8,3	6,10 – 8,2	5,8 – 6,9	4,3 – 5,7	3,1 – 4,2	> 3,1
9. BEKKUR	< 9,1	7,7 – 8,10	6,6 – 7,6	4,9 – 6,5	3,5 – 4,8	> 3,5
10. BEKKUR	< 9,8	8,5 – 9,7	7,2 – 8,4	5,7 – 7,1	4,2 – 5,6	> 4,2

7. **Orð af Orði:** Leikur sem ýtir undir aukinn orðaforða nemenda. Mjög keimlíkur spílaleiknum þar sem nemendur eru í fjórum hópum og safna sér mismunandi spílasort, hjarta, spaða, tígli eða laufi. Ég útbjó orðaleikinn þannig að ég skrifaði á litla miða, orð sem tengdust ákv. íþróttagreinum og límdi á spil (plastaði)
- Dæmi; kastbúr, planki, rá, rásbyssa, tartanbraut, kasthringur,
Dæmi; Hringir, tvíslá, svifrá, trampólín, stökkhestur, bogahestur o.s.frv.
- Hver hópur á svo að safna spilum sem tengjast ákveðinni íþróttagrein. Spilum ruglað í miðjum salnum, einn nemandi sækir eitt spil í einu. Í lokin kynnir hver hópur sína íþrótt og orð sem tilheyra henni. Ég hef bæði prófað að vera með fjóra hópa eins og í spílaleiknum og svo átta hópa þar sem færri nemendur eru í hópi og því meiri hlaup.

Gildin 10: (Afrakstur Þjóðfundar 2009 í Laugardalshöll)



Þetta eru þau gildi sem valin voru af þátttakendum Þjóðfundar

Áhersla á hvert gildi - mánuð í senn

Heiðarleiki (ágúst) – **Virðing** (september) – **Réttlæti** (október)

Jafnrétti (nóvember) – **Frelsi** (desember) – **Kærleikur** (janúar)

Ábyrgð (febrúar) – **Fjölskyldan** (mars) – **Lýðræði** (apríl)

Jöfnuður(maí)

Margir möguleikar eru á innlögnum gildum. Veggspjald með einu gildi hengt upp í sal, tvinnuð inn í umræðu og tengt við það sem við gerum dags daglega. Einhvers konar verkefnavinna í leikjaformi. Lítið mál fyrir snjalla íþróttakennara að finna skemmtilegar lausnir. Ekki veitir af að fara vel í gildin, kynna starfsfólki íþróttamannvirkja, svo allir séu samtaka um að vinna saman.

Næsta skólaár finnum við svo ný gildi til að spjalla um.

Hér kemur sýnishorn hvernig við notum verkefnabók í Mentor, við sendum línu heim til að útskýra.

Verkefnabækur í sundi og skólaíþróttum

Kæru nemendur og foreldrar

Nú hefur verið opnað fyrir mælingar og verkefni vetrarins í skólaíþróttum og sundi í verkefnabók í Mentor. Nemendur og foreldrar geta því skoðað árangur nemenda í einstaka þáttum. Af því tilefni var ákveðið að senda út póst með það að markmiði að skýra betur út verkefni hvers bekkjar og um leið fylgja ákveðnir skalar/viðmiði sem hægt er að meta nemendur út frá (athugið að ekki er gefin einkunn beint eftir skölunum heldur eru þeir til viðmiðunar þannig að hægt sé að fylgjast með hvernig nemendur standa í þessum þáttum). Hér að neðan má sjá útskýringar um verkefni hvers bekkjar fyrir sig og viðmið þar sem það á við.

10. bekkur

Skólaíþróttir

Bíp test 1: Árangur í bíp-testi sem framkvæmt var á haustönn (sjá viðmiðunartöflu hér að neðan). **Viðmiðunartaflan er sýnd frammar í skýrslunni.**

Bíp test 2: Árangur í bíp-testi sem framkvæmt var á vorönn (sjá viðmiðunartöflu hér að neðan).

Tjarnarhringur (5,5km.): Mældur var sá tími sem það tók nemendur að skokka svokallaðan Tjarnarhring á haustönn (sjá viðmiðunartöflu yfir útihlaup hér að neðan). Mælt í mínútum og sekúndum. **Viðmiðunartaflan er sýnd frammar í skýrslunni.**

Skólahlaup (3,8 km.): Tími nemenda í árlegu skólahlaupi skólans (sjá má viðmiðunartöflu frá árinu 2012) hér að neðan. Mælt í mínútum og sekúndum.

60 metra spretthlaup: Tími nemenda í 60 metra spretthlaupi sem framkvæmt var á haustönn.

Mælingar sem gerðar voru af nemendum sjálfum á frjálssíþróttatímabili (sjá meðaltalstöflur hér að neðan): **Meðaltalið reiknast sjálfkrafa í verkefnabók**

Liðleiki: Nemendur teygðu sig eftir bekk eins langt og þeir gátu (**ekki kassi**). Mælt í sentímetrum frá brún bekkjar.

Prístökk: Mæling á þrístökki án atrennu. Mælt í metrum og sentímetrum.

Kúluvarp: Kúluvarp með tveggja kílóa kúlu úr kyrrstöðu. Mælt í metrum og sentímetrum.

Langstökk: Langstökk án atrennu. Mælt í metrum og sentímetrum.

Uppstökk: Nemendur stóðu uppréttir með hlið að vegg, teygðu annan arminn upp og gerðu merki með lit á veggspjald. Nemendur hoppuðu því næst eins hátt upp og þeir gátu og gerðu annað merki með lit. Mæld var fjarlægð á milli punktanna tveggja. Mælt í sentímetrum.

Á næstu síðu má sjá sýnishorn af verkefnabók, í neðstu röð reiknast sjálfkrafa út meðaltal bekkjarins.



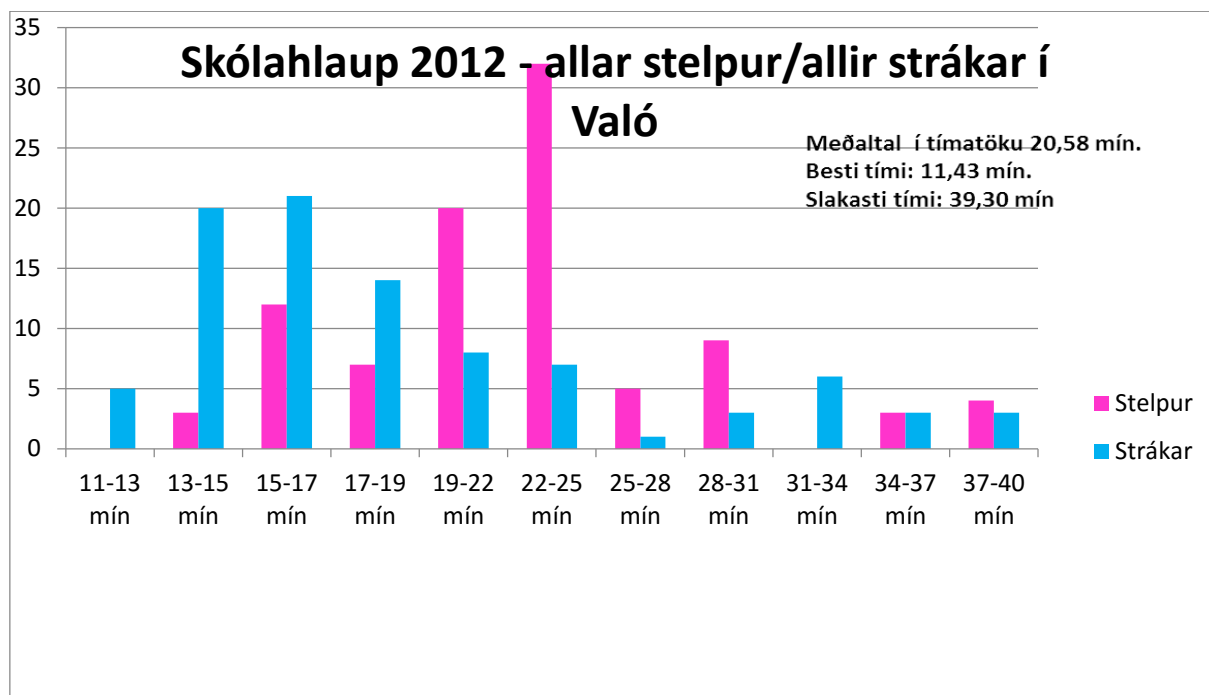
Liðleiki 08.03.2016 1 🔦🔧✖	Kúluvarp 08.03.2016 1 🔦🔧✖	Þristökk 08.03.2016 1 🔦🔧✖	Uppstökk 08.03.2016 1 🔦🔧✖	Langstökk 08.03.2016 1 🔦🔧✖	Skólahl. 16.09.2015 1 💡🔦🔧✖	Bíp - test 16.09.2015 1 🔦🔧✖	Neshr. 16.09.2015 1 🔦🔧✖	60m sp 15.09.2 1 🔦🔧✖
35	7,3	5,2	59	1,78	19,30	7,3	18,50	
38	7,6	5,7	56	1,66	16,30	8,3	18,00	
55	7,3	5,6	49	2,06	16,55	9,1	24,43	9,56
30	7,39	5,3	48	1,6	17,03	8,3	23,21	
21	10,1	6,9	54	2,4	19,2	7,7	32,31	8,17
39		5,8	67	1,7	20,04	6,1	21,37	
54	8,09	5,8	60	2	18,07	8,1	18,01	9,76
34	9,9	6	44	2	15,21	8,1	17,22	8,92
48	6,8	4,6	45	1,51	17,26	9,1	18,40	10,12
30	9,63	6,1	67	2,27	15,56	10,3	17,25	8,59
33	7,43	5,1	53	1,9	17,19	8,1	24,43	10,46
					16,09	8,1	18,38	8,92
21	8,56	6,4	50	2,22	13,12	12,4	16,24	8,78
21	10,17	5,8	46	2,07	16,56	9,7	17,23	9,36
35,5	8,15	5,63	50,44	1,89	18,46	8,31	20,74	9,35

Næsta vetur er stefnan að útbúa viðmiðunartöflur í þessum greinum til að sýna nemendum.

Meðaltalstöflur mælinga sem framkvæmdar voru af nemendum á frjálsíþróttatímabili

	10. A	10. B	10. C	9. A	9. B	8. A	7. A
Langstökk	2,0m	1,87m	1,92m	1,83m	1,89m	1,9m	1,74m
Þristökk	5,59m	5,52m	5,66m	5,45m	5,63m	5,11m	4,81m
Kúluvarp	9,22m	8,6m	8,86m	8,46m	8,15m	7,34m	6,31m
Liðleiki	36,4cm	39,6cm	40,87cm	38,44cm	35,5cm	35,12cm	30,64cm
Uppstökk	53,5cm	42,3cm	45,1cm	38,25cm	50,44cm	34,86cm	36,5cm

Hér kemur svo sýnishorn af töflu sem nemendur geta skoðað fyrir og eftir skólahlaup. Myndin sýnir árangur allra stúlkna og drengja í 7. – 10. bekk. Nánar um skólahlaupið er framfar í skýrslunni, undir vefslóðinni uppbyggjandi íþróttamat 2012.



Aðeins til gamans ☺ og fróðleiks

Íþróttaviðburðir í Valhúsaskóla

- Skólahlaup að hausti
- Bekkjakeppni í handknattleik á haustönn
- Való – Hagó dagurinn á vorönn. Félagsmiðstöðvar skólanna halda utan um viðburðinn, íþróttakennarar aðeins til taks. Keppni milli skólanna í þrautabraut, fótbolta, handbolta, körfubolta, dansi, reiptogi og kappáti (hefst um hádegisbilið og fer fram í íþróttahúsi Seltjarnarness) Um kl. 17.00 hefst kappræðukeppni í Hagaskóla, eftir keppnina er pizzaveisla og dans og fram á kvöld.

- 1. des skemmtun 10. bekkinga, leikrit, tónlistaatriði og gömlu dansasýning nemenda, dans með foreldrum og að lokum hópansar fyrir alla og ball
- Jólalæmádagar – mismunandi hreyf. td. Zumba dansar, hópansar, badminton, skotbolti, dodgeball, tarsan og stundum koma gestakennarar o.s.frv
- Skólahreystibraut fyrir 9. og 10. bekk. Keppni um að komast í Skólahreystiliðið
- Á öskudag er ýmis konar hreyfing hjá okkur
- Neshlaupið, nemendum grunnskólans boðin frí þátttaka í hlaupið
- Rotary- sundmót fyrir alla sem vilja taka þátt, Rotarysamþök Seltjarnarness gefa verðlaun og afreksbikar á skólaslitum
- Litla HM Való eða EM ...knattspyrnumót þar bekkir heita eftir liðum sem komist hafa á stórmót og vellir eftir þekktum keppnisvöllum út í heimi. Skipulag er þannig að vallarklukkan á gervigrasvelli er nýtt til að mæla lengd leikja. Hver leikur varir í 8 – 10 mín. Nemendur skipta með sér verkum. Þeir sem ekki vilja spila fótbolta fá önnur verkefni. Í boði er að halda utanum skráningu stiga, þjálfaratitill, aðstoðarþjálfari, nuddari, vatnsberi, klappstýri o.s.frv. Leikjaplan er klárt í upphafi mótis og staðsetning leikja. Eftir hvern leik kemur skráningamaður stiga frá hverjum bekk til kennara/ aðstoðarmanns sem skráir úrslit allra leikja. Nemendur fylgjast með vallarklukkunni og er mjög stutt á milli leikja. Kennari kallar í hljóðkerfið strax og leik er lokið hvernær sá næsti byrjar. Mjög skilvirt, mikil hreyfing og allir taka einhvern þátt. Umsjónakennarar fylgja sínum bekk og hvetja. Mótið er rúmlega tvær klst. frá 9-11.30 og endar á grilli og huggulegheitum. Yfirleitt er mótið haldið seinasta skóladag !
- Skólahreystibraut fyrir 9. og 10. bekk. Keppni um að komast í Skólahreystiliðið
- Starfsfólk Selsins, félagsmiðstöðvar okkar, er einnig mjög duglegt að virkja nemendur í alls konar skemmtilega hreyfingu eftir skóla og á kvöldin ☺
- Hjólað í skólann
- Gengið í skólann

Hér er gott tækifæri til að miðla góðri vinnu annarra íþróttakennara.

Ég rakst á lítinn bækling, tvíblöðung, merktan Háteigsskóla 2005. Á þessum tíma voru Fríður Halldórsdóttir og Þuríður H. Þorsteinsdóttir íþróttakennarar þar. Haft var samband við Fríði með það fyrir augum að fá leyfi til að birta þennan vel fram setta bækling hér. Fríður sagðist hafa komið að vinnunni en ekki verið höfundur. Hún benti á Ágúst Ólafsson en hann sagðist hafa fengið þessa flottu vinnu frá Herði Grétari Gunnarssyni. Hörður ásamt Rúnari Sigríkssyni eru því íþróttakennararnir sem settu saman bæklinginn. Hörður veitti leyfi til að birta hann hér. Fleiri góðir íþróttakennarar hafa líklega komið að verkinu og lagt inn góðar hugmyndir og þeim færi ég þakkar og vona að allir séu sáttir við stúlfæringuna. Bæklingurinn var upphaflega unninn í publisher forriti en hefur nú verið unninn og yfirfærður í wordskjal. Niðurstöður mælinga voru settar í exelskjal og unnið með þær þar. Þetta góða verk verður íþróttakennurum án efa hvatning til góðra verka í kennslu. Þökk sé þeim sem gáfu leyfi til birtingar góðs efnis.

Útlit bæklingins er töluvert breytt, en undirrituð er ansi lita- og myndaglöð ☺

A f k a s t a g e t u m æ l i n g a r

Í þessu hefti

Æfingalýsingar

Niðurstöður

Viðmiðunartöflur

Upplýsingar



Til umhugsunar:

- Mætir barnið þitt alltaf með íþróttaföt í skólann
- Nemendur 1., 2. og 3. bekkja eru berfætt í Íþróttum. Aðrir eiga að vera í íþróttaskóm.
- Ef barnið á ekki að taka þátt í íþróttum t.d. vegna veikinda, er þá alltaf skrifaður miði til kennara?
- Stuðla foreldrar að því að barnið hreyfi sig í frístundum sínum, t.d. með því að æfa íþróttir hjá einhverju íþróttafélagi.

Æfir barnið þitt einhverja íþrótt?

Mörg íþróttafélög og félagasamtök bjóða upp á æfingar og félagsstarfsemi í nágrenni við skólann.

Boltagreinar, sjálfsvarnaríþróttir, klifur, keila, sund, skautar, skíði, fimleikar og frjálsar íþróttir eru meðal þeirra greina sem auðvelt er að prófa.

Kaðlín Sara Óalfsdóttir

6.LP



MSFT- þolpróf Nemandi hleypur 20m vegalengd fram og til baka eftir hljóðmerkjum eins lengi og hann getur. Hraðinn eykst jafnt og þétt og ferðirnar, sem nemandi hleypur, eru taldar

47 ferðir



Snerpupróf 5 metrar Nemandi hleypur eins hratt og hann getur frá ráslínu með báða fætur yfir línu í 5m fjarlægð. Tekinn er sá tími sem það tekur nemandann að fara 10 ferðir

21 sek.



Langstökk án atrennu Nemandi stekkur jafnfætis af stökkplanka eins langt út á dýnu og hann getur. Mælt er frá planka að aftasta hluta líkamans sem snertir dýnuna, oftast hæll.

172 sm



Sipp Nemandi reynir að sippa eins oft og hann getur á 30 sekúndum. Öll sipp sem eru framkvæmd eru talin

55 sipp



Armhang Nemandi tekur um rá með yfriegripi. Handleggir eiga að vera beygðir svo hakan komi upp fyrir slána. Mældur er sá tími sem nemandi heldur sér í þeirri stöðu.

9 sek.



Liðleiki Nemandi situr á gólfi og teygir sig yfir sérstakan kassa sem nemur við iljar, fætur eru beinir, 15 sm. Brún gengur yfir fætur.

29 sm

Viðmiðunartöflur

Þolpróf

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
5	0 – 36	37 - 52	53+
6	0 – 41	42 - 60	61+
7	0 – 47	48 - 67	68+

Snerpupróf

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
5	> 25	22 – 24	21>
6	> 24	21 – 23	20>
7	>23	20 – 22	19>

Langstökk án atrennu

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
5	0 -140	139 – 169	170+
6	0 – 150	151 – 179	180+
7	0 – 160	161 – 189	190+

Sipp

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
5	0 – 40	41 – 59	60+
6	0 – 45	46 – 64	65+
7	0 – 50	51 – 69	70+

Armhangá

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
5	0 – 13	14 – 20	21+
6	0 – 15	15 – 21	22+
7	0 – 16	17 – 22	23+

Liðleiki

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
5	0 – 14	15 – 24	25+
6	0 – 14	15 – 24	25+
7	0 – 14	15 – 24	25+

Meira til

umhugsunar:

- Góð næring er nauðsynleg fyrir öll börn.
- Vökvi er öllum nauðsynlegur. Vatn er besti svaladrykkurinn
- Næg hvíld er mikilvæg til að viðhalda einbeitingu yfir daginn.
- Íþróttaiðkun eykur oft sjálfstraust barna og hæfni til skipulagningar í daglegu starfi.
- Kannanir sýna að sterkt samband er á milli íþróttaiðkunar og góðs námsárangurs

Háteigsskóli



Háteigsvegur
105 Reykjavík
Sími 530-4300

Fax 530-4301

Hreyfipjálfun utan skólatíma

Ágætu foreldrar/forráðamenn

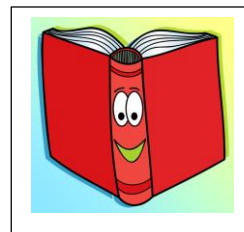
Ef árangur barnsins er ekki í takt við það sem þið væntið er rétt að skoða hvort einhverjar leiðir séu færar til úrbóta. Ýmislegt er hægt að gera utan skólatíma til að bæta líkamsástand.

- Fjölga hreyfistundum vikunnar umfram þann tíma sem skólinn býður upp á. Fara í gönguferðir, sund eða hjólréiðatúra með fjölskyldunni
- Kanna hvort íþróttafélögin bjóði upp á íþróttagrein sem barnið gæti hugsað sér að stunda.
- Hafa barnið með í eigin hreyfistundum.
- Gera léttar æfingar s.s. teygjuæfingar heima.
- Leikir og léttar þrautir við sérstök tilefni, t.d. afmæli, ættarmót og aðrar fjölskyldusamkomur.

Við erum á vefnum

<http://www.hateigsskoli.is/>

hateigsskoli@hateigsskoli.is



Viðtalstímar íþróttakennara

Nafn kennara 1, netfang og viðtalstími

Nafn kennara 2, netfang og viðtalstími



Til foreldra/forráðamanna nemenda í 5. – 7. bekk Háteigsskóla



Nú í haust líkt og undanfarin ár hafa nemendur tekið þátt í könnun á líkamshreysti (afkastagetumælingar) í íþróttatímum. Síðastliðið vor sendum við þessar upplýsingar heim í fyrsta sinn og var þeim vel tekið. Þessi háttur verður framvegis hafður á þ.e. að senda ykkur niðurstöður þeirra svo þið fáið gleggri mynd af getu barns ykkar. Mælingarnar gefa mynd af getu nemenda í tilteknu prófi á tilteknum tíma en endurspegla ekki endilega frammistöðu nemenda yfir skólaárið í heild. Okkur langar að nota þetta tækifæri og kynna ykkur enn betur tilgang og markmið þessara mælinga.

Hvað er afkastagetumæling?



Afkastagetumæling er staðlað próf, tekið á ákveðnum tíma og stað og mælir afköst nemenda þá stundina. Stór hluti af þeim þáttum sem eru mældir eru úr svokölluðu Euro – Fit afkastagetuprófi. Þær sex æfingar sem lagðar eru fyrir eiga að kanna þol (fjölþrepapróf), kraft (armhanga og langstökk án atrennu), hraða (5 m snerpupróf), liðleika (sit and reach próf) og samhæfingu (sipp) nemenda.

Hvert er markmiðið með afkastagetumælingum ?



Helsta markmiðið með mælingunum hefur frá upphafi verið að skoða hvern einstakling, sérstaklega með það í huga að finna þá sem standa höllum fæti og reyna að mæta betur þörfum þeirra. Ekki er ætlast til þess að nemendur beri sig saman heldur miklu fremur að hver og einn meti frammistöðu sína milli anna og ára ásamt foreldrum/forráðamönnum .

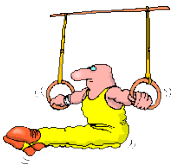
Hvernig er best að meta og túlka niðurstöður?

Við höfum orðið vör við mikinn áhuga foreldra á þessum upplýsingum. Til þess að þær nýtist sem best er mikilvægt að skoða þær í samhengi svo að fólk sé ekki of fljótt að draga ályktanir um slæmt ásigkomulag nemenda vegna slaks árangurs í einni mælingu. Í þessu sambandi er nauðsynlegt að benda á nokkra þætti:



- Ef nemandi er nýstiginn upp úr veikindum eða meiðslum getur það eðlilega haft áhrif á niðurstöður.
- Kannanirnar eru þannig að þær mæla einnig ýmislegt annað en afkastagetu nemenda. Þannig er t.d. prófið, sem notað er til að mæla þol, ekki síður próf í viljastyrk því tveir nemendur með svipað úthald geta sýnt mjög mismunandi árangur eftir því hvor er tilbúinn að leggja meira á sig.

- Þrátt fyrir að nemandi búi yfir góðum krafti getur hann stundum ekki nýtt sér hann í armhöngu eða langstökki. Báðar þessar æfingar krefjast töluverðrar tækni og mikillar æfingar ef ná á góðum árangri



- Marktækni afkastagetumælinga er meiri eftir því sem nemandi spreytir sig oftar á þeim. Þannig átta yngstu nemendurnir sig oft ekki á því að þeir eru beðnir um að gera sitt besta. Algengt er t.d. í þeirra hópi að vinir eða vinkonur hætti á sama tíma í hlaupaprófi þó annar/önnur geti mun meira.



Að lokum

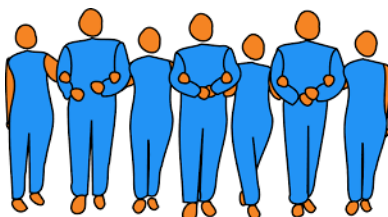
Allir foreldrar vilja auðvitað að þeirra börn standi vel að vígi varðandi líkamshreysti. Ef rétt er lesið úr niðurstöðum þessara kannana geta þær verið mjög gott hjálpartæki til að meta stöðu barns ykkar.

Lokaorð undirritaðrar á næstu síðu.

Lokaorð

Ég nefndi það hér að framan að ég er ekki hlynnt því að meta nemendur einungis út frá hæfni og þekkingu. Nemendur standa ekki jafnfætis þegar kemur að mælingum hraða, lengdar, uppstökks og almennri hreyfifærni sökum líkamlegs atgervis. Í íþróttaverkefnunum eru mælingar og staðlaðar kannanir eins og aðalnámskrá gerir ráð fyrir. Við reynum eftir bestu getu að láta öllum nemendum líða vel þegar þeir þættir eru kannaðir. Reynsla mín er sú að flestir nemendur hafa gaman af að mæla getu sína og reyna sitt besta. Minni ánægja er á meðal nemenda sem hafa ekki íþróttagenin að vera metin út frá hæfni. Ég vil sjá breytingu á aðalnámskrá þannig að virkni, vinnuframlag, dugnaður, þrautseigja og framfarir verði hluti af námsmati í 10. bekk. Sömuleiðis að sund verði metið sem sérstök námsgrein eins og áður var. Íþróttir og sund eru tvær ólíkar námsgreinar. Ég mun beita mér fyrir því að fá þessu breytt. Annars trúi ég því að Íþróttakennara- og heilsufélag Íslands vinni markvisst að því að fá þetta í gegn.

Hér á eftir fylgja niðurstöður skoðanakönnunar sem send var íþróttakennurum landsins í maí 2015. Ég vil taka það fram að úrvinnslan er beint úr google docs, niðurstöður voru aðeins hugsaðar sem stuðningur við sprotaverkefnið og því ekki unnið sérstaklega með skriflegu svörin. Ef einhver vill nýta sér afraksturinn til annarra góðra verka, þá er velkomið að hafa samband við mig. Persónuvernd mat það svo að það væri í góðu lagi að birta niðurstöður opinberlega.



<http://mettah.weebly.com/>

Ég vona að lesandi hafi haft gagn og gaman af lestri lokaskýrslunnar

Með bestu kveðju og þakklæti fyrir áhugann



Metta Helgadóttir

Gerðu það sem þú trúir á og trúðu á það sem þú gerir ☺

(Nisargadatta)

Eftirmáli



Flest sem ég þurfti í raun að vita um það hvernig ætti að lifa lífinu og hvað manni bæri að gera, lærði ég í bernsku.....Þetta var það sem ég lærði: Deildu með öðrum. Vertu sanngjarn. Ekki hafa rangt við. Ekki meiða fólk. Settu hluti aftur á sinn stað. Hreinsaðu upp eftir þig. Ekki taka það sem þú átt ekki. Segðu fyrirgefðu ef þú særir einhvern. Þvoðu þér um hendurnar áður en þú borðar. Lærðu dálítið og hugsaðu dálítið: teiknaðu og málaðu, syngdu og dansaðu, leiktu þér og starfaðu eitthvað alla daga. Þegar þú ferð út, gáðu þá að umferðinni.

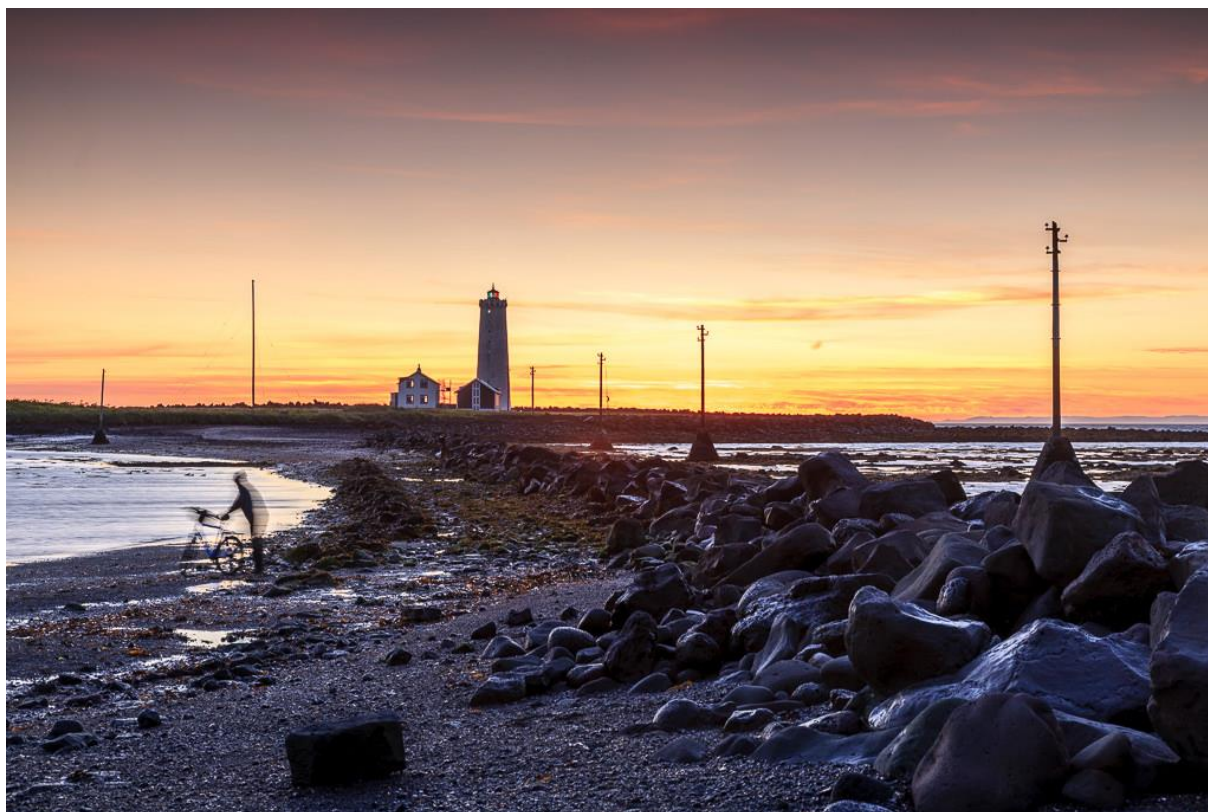
Týndu ekki niður tilfinningunni um dásemdir heimsins...Gullna reglan er kærleikurinn...Hugsaðu þér bara hversu miklu betri heimurinn væri ef við hefðum öll þá grundvallarstefnu – fyrir okkar þjóð jafnt og aðrar – að setja alltaf allt aftur á sinn stað og að hreinsa upp eftir okkur.

(Robert Fulghum)

EKKI FYLGJA STÍGNUM
ÞANGAÐ SEM HANN LIGGUR.
FARÐU HELDUR LEIÐINA
SEM ENGINN STÍGUR LIGGUR UM
OG SKILDU EFTIR SLÓÐA.

(Óþekktur höfundur)

Gróttu Seltjarnarnesi



Seltjarnarnes

