

10. bekkur skólaíþróttir

Kennarar: Eyþór Guðnason; Thelma Ólafsdóttir; Vilborg Þ. Æ.
Skúladóttir

Lýsing

Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan, markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaíþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsuefningar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum. Unnið er með líkamsvitund, leikni og afkastagetu, félagslega þætti, heilsu og eflingu þekkingar ásamt öryggis- og skipulagsreglur. Í skólaíþróttum er unnið eftir hæfnimarkmiðum aðalnámskrár frá 2013.

Markmið

Í sundi.

10. markmiðsstig í sundi:

Að nemandi geti synt þolsund í 20 mínútur, lágmarksvegalengd 600 metrar

15 metra kafstund og björgun af botni laugar

25 metra björgunarsund með jafningja

Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar

íþróttir-

Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.

Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.

Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.

Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.

Námsefni

Í sundi.

Farið er í helstu reglur á sundstað og við sundkennslu.

Farið verður í helstu tækniatrið í bringusundi, skriðsundi, baksundi, kafsundi, flugsundi og björgunarsundi.

Þol verður byggt upp stig af stigi með það markmið í huga að nemandur nái að synda þær vegalengdir sem markmiðsstigið segir til um.

Crossfitsund, æfingar gerðar í vatni til að bæta styrk og þol nemenda.

Farið verður í ýmsa leiki á tímabilinu svo sem : Stórfiskaleikur, boltaleikir, köfunarleiki.

Skyndihjálparnámskeið er haldið fyrir lok 10. bekkjar.

Helstu áhöld eru: Sundflá, fótakútar/kútar, sundfit, dýnur, köfunaráhöld.

Íþróttir:

*Farið yfir helstu boltagreinar og reglur

*Farið yfir fimmleika

*Farið yfir frjálsar íþróttir

*Þol og þrek æfingar

*Ýmsir Leikir

Kennsluaðferðir

Í sundi.

Aðallega verkleg kennsla úti og stundum er farið í ýmis tækniatrið og efni inni.

Íþróttir:

Samvinnu, einstaklingsvinna og sýnikennslu

Námsmat

Í sundi.

Námsmat fer fram jafnt og þétt á tímabilinu.

Í lok námsskeiðs er prófað í 10. markmiðsstigi. Standist nemandi matið fær hann umsögnina "10. markmiðsstigi lokið".

Íþróttir:

Þol og þrekprof

Langstökk

Liðleikapróf

Símat

Skólaípróttir fyrir 8.-10. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

Skólaípróttir fyrir 8.-10. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.
- Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.
- Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.
- Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.
- Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.

Skólaípróttir fyrir 8.-10. bekk - Félagslegir þættir

- Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.
- Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.

Skólaípróttir fyrir 8.-10. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.