

Íþróttir 10.bekkur

Kennarar: Björgvin Jónússon; Samúel Ívar Árnason

10

Skólaárið

2023 - 2024

Helstu námsþættir vetrarins

Helstu markmið íþróttakennslu í Álfstanesskóla er að virkja hreyfipörf nemenda, efla skynfæri líkamans og styrkja fin- og grófhreyfingar. Efla félagsþroska nemenda í formi leikja og samvinnu. Nemendur fá aukna innsýn í hinar ýmsu íþróttagreinar og fá tækifæri til að auka þol og þrek. Að nemendur hafi ánægju af íþróttum, öðlist jákvæða upplifun af hreyfingu og fái fræðslu um íþróttir og heilsuvernd. Nemendur fá tvo íþróttatíma á viku sem standa yfir í klukkustund í senn. Í fyrri tímanum fylgir bekkurinn námsáætlun vetrarins, í þeim síðari fá nemendur að velja sér hreyfingu. Er það gert til að ýta undir að hvert og eitt beri ákveðna ábyrgð á eigin hreyfingu.

Kennsluskipulag vetrarins með fyrirvara um breytingar

Ágúst - byrjun sept : á þessu tímabili ætlum við að hafa íþróttatímana úti. Farið verður í ýmsar íþróttagreinar og leiki. Einhver áhersla á þol- og þrekæfingar.

Sept – okt : á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á blak og körfubolta. Auk þess munum við fara í þrekæfingar og ýmsa leiki.

Oktober - nóv : á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á badminton, bandý og fjálsar íþróttir. Farið verður í mælingar eins og langstökk án atrennu, 7 mín hlaup, hopp yfir bekk og liðleikamælingu.

Nóv - des: Áframhald á mælingum. Þá verður farið í stöðvaþjálfun þar sem ýmsar æfingar og íþróttagreinar verða teknar fyrir. Í tengslum við Kærleikana eða kærleiksvikuna verður unnið með samvinnuleiki í íþróttatímum. Auk þess munum við fara í þrekæfingar og ýmsa aðra leiki. Í lok desember er tarzan-leikurinn fyrir alla árganga

Jan - feb: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á handbolta, þrekæfingar, fimleika/parkour og leiki.

Mars - apríl: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á fótbolta, stöðvaþjálfun, dans og skotboltaleiki. Farið verður í mælingar frá miðjum apríl, við mælum langstökk án atrennu, 7 mín hlaup, hopp yfir bekk og liðleikamælingu.

Mái - júní: á þessu tímabili ætlum við að fara í badminton og klára mælingar. Íþróttatímarnir færast út um miðjan máí mánuð. Farið verður í ýmsar íþróttagreinar og leiki. Einhver áhersla á þol- og þrekæfingar.

Námsaðlögun

Erfiðleikastig og ákefð er aðlöguð að hverjum og einum. Höfuðáhersla er lögð á að allir nemendur fari úr skólanum með góðan grundvöll til áframhaldandi hreyfingar, sér til heilsuþótar.

Námsmat

Próf og kannanir í samræmi við valin hæfniviðmið byggð á aðalnámsskrá grunnskóla.

Mat á lykilhæfni samanstendur af ástundum og þátttöku í tímum.

Viðmið í mælingum í íþróttum má finna á heimasíðu skólans.

Námsgögn

Ýmis tæki og áhöld.

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

AS Íþróttir 10. bekkur 2019 - 2024 - Lykilhæfni

- farið eftir fyrirmælum, sýnt virðingu og góða framkomu.

AS Íþróttir 10. bekkur 2019 - 2024 - Íþróttir

- tekið þátt í æfingum og leikjum sem efla líkamshreysti og hreyfifærni
- sýnt færni í samræmdum mælingum sem teknar eru tvisvar yfir skólaárið og samanstenda af: · langstökk án atrennu · hopp yfir trébekk 1mín · liðleikamælingu · hlaup í merktri braut 6mín, vegalengd mæld