

Íþróttir 10.bekkur

Kennarar: Björgvin Jóniússon; Linda B. Thorlacius; Ragnar Elvar
Arinbjarnarson; Samúel Ívar Arnason

10

Skólaárið

2025 - 2026

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.

Okt- nóv: á þessu tímabili ætjum við að leggja aðaláhersluna á badminton/bandy og frjálssar íþróttir. Einnig verður farið í mælingar eins og langstökk án atrennu, 6 mín hlaup, hopp yfir bekk og liðleikamælingu.

Nóv - des: á þessu tímabili klárum við mælingar. Næst verður farið í stöðvaþjálfun og leiki þar sem ýmsar æfingar og íþróttagreinar verða teknar fyrir.

Des: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á leiki og þar á meðal tarzan-leikinn sem settur verður upp fyrir alla árganga.

Jan - feb: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á handbolta og þrekæfingar í tengslum við stórmót í handbolta sem eru alltaf á þessum tíma. Þvínæst leggjum við áherslu á fimleika og æfingar tengdum þeim.

Mars - apríl: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á ýmsar æfingar í fótbolta. Farið verður í mælingar eins og langstökk án atrennu, 6 mín hlaup, hopp yfir bekk og liðleikamælingu. Auk þess munum við fara í dans/dansleiki.

Mai/júníbyrjun: á þessu tímabili ætlum við að fara í skotboltaleiki og halda svo sameiginlega leika fyrir bæði miðstig og unglingastig. Svo munu íþróttatímarnir færast út um/uppúr miðjum maí mánuð. Farið verður í ýmsar íþróttagreinar og leiki.

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 heilsubótar.

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.