

Skólaípróttir 10. bekkur - haustönn 2024

Bekkur: 10. bekkur

Námsgrein: Skólaípróttir

Kennarar: Siggeir Magnússon, Vilberg Sverrisson.

Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku (tvær í íþróttum og ein í sundi)

Námöggn: Öll almenn áhöld íþróttahússins og sundlaugarinnar.

Lykilhæfni:

Námsgreinin kemur inn á alla þætti lykilhæfni sem unnið er út frá samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla: *Tjáning og miðlun – Skapandi og gagnrýnin hugsun – sjálfstæði og samvinnu - Nýtingu miðla og upplýsinga – Ábyrgð og mat á eigin námi.*

Grunnþættir:

Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex:

Læsi – Sjálfbærni – Lýðræði og mannréttindi – Jafnrétti – Heilbrigði og velferð – Sköpun.

Í námsgreininni er unnið með alla þessa þætti þó mismikið sé eftir árgöngum.

Önnur hæfniviðmið sem lúta að almennri framkomu og vinnulagi í tímum og metin yfir allt árið:

Námsflokkar	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Að nemandi geti: <ul style="list-style-type: none">Gert æfingar sem efla loftháð þol, reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.Liðleikaæfingar og æfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í æfingum.	<ul style="list-style-type: none">Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennsluKennari kennir nemendum ákveðna færni í hinum ýmsu æfingum svo námsmarkmið	<ul style="list-style-type: none">Verkleg próf í grunnþáttum (styrkur og þol).Símat yfir alla önnina.

Skólaþróttir 10. bekkur - haustönn 2024

	<ul style="list-style-type: none"> Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum. 	árgangsins náist.	
Félagslegir þættir	<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Upplifað gleði og ánægju af þátttöku í leikjum og leikrænum æfingum. Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsanda. Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik. 	<ul style="list-style-type: none"> Æfingar geta verið einstaklinsmið aðar þar sem nemandinn vinnur einn eftir fyrirmælum kennara og einni para og/eða hópaverkefni þar sem fleiri nemendur vinna saman í hópum. 	<ul style="list-style-type: none"> Símat yfir alla önnina. Kennari fylgist með og skráir hjá sér jafnóðum.

Áætlun

Lokanámsmat í samræmi við hæfniviðmið aðalnámskrár

- Námsmat: Símat yfir alla önnina.
- Próf í þoli (loftháð og loftfirrt) (Cooper test og 3 mín hlaup). Próf í styrk, samhæfingu og snerpu (Armbeygjur, hnébeygjur og sipp).
- Próf í almennri boltafærni.
- Mikil áhersla er lögð á hegðun, virkni, jákvæðni, samskipti, framfarir og mætingu.

Skólaþróttir 10. bekkur - haustönn 2024

- Námsmat nemenda byggir á prófum, verkefnavinnu og símati kennara út frá hæfniviðmiðum. Einkunnir verða gefnar út að vori samkvæmt Aðalnámskrá grunnskóla á kvarðanum D, C, C+, B, B+ og A.

Kennsluáætlun í íþróttum

Vikan	Viðfangsefni	Námsefni	Dagsetning mats	Annað
26. - 30. 08	Úti - Göngutúr og spjall			Kynning á efni vetrarins.
02. - 06.09	Úti – Þrískipt og Folf			
09. - 13.09	Úti – Myndaratleikur og Útihlaup			10.-12 9. B á Úlfljótsvatni
16 - 19.09	Úti – Þol og val. Frjálsar íþróttir			16. og 17. Flip flopp Náttúrufræði 20. Fræðsludagur Mosfellsbæjar
23. - 27.09	Úti-Útihlaup og fótolti/körfub.			26. og 27. 7. B á Úlfljótsvatni
30. - 04.10	Úti- Þrek og stöðvar.			
07. - 11.10	Innitímabil byrjar Counterstrike og þrek			
14. - 18.10	Cooper hlaup Hópefli með Folf			16. okt. Foreldraviðtöl

Skólaípróttir 10. bekkur - haustönn 2024

				17. og 18. okt. Tungumála flip flop.
21. - 23.10	7 Stöðvar og gryfjubolti			24. og 25. Vetrarfrí
29. - 01.11	Fjórskipt			28. Starfsdagur
04. - 08.11	Blak Blak			8. nóv. Dansað gegn einelti.
11. - 15.11	Próf (3 mín, sipp og armbeygjur) og þrekhringur			
18. - 22.11	5 Stöðvar Kýló			
25. - 29.11	Boðhlaup og annað sprell			27. -28. nóv. Íslensku Flip flop
02. - 06.12	2. des. Tarzanleikur Teningaleikur			6. des. Skreytingadagur.
09. - 13.12	Körfubolti			
16. - 19.12	Jólaleikir			
Jólafrí				

Skólaþróttir 10. bekkur - haustönn 2024

Kennsluáætlun í sundi

Vikan	Viðfangsefni	Námsefni	Dagsetning mats	Annað
26. - 30.08	Bringusund / baksund / skriðsund – upprifjun. Farið yfir veturinn			Kynning á efni vetrarins.
02. - 08.09	Bringusund og skólabaksund			
09. - 13.09	Þolsund Sundstigin			10.-12. 9. bekkur á Úlfjótuvatni
16. - 19.09	Skriðsund og baksund m/blöðkum			16. og 17. Flip flop Náttúrufræði 20. Fræðsludagur Mosfellsbæjar.
23. - 27.09	Uppábrot - leikir			26. og 27. 7. Bekkur á Úlfjótuvatni
30. - 04.10	Tímatökur			
07. - 11.10	Stílsundsýfirferð og könnun			
14. - 18.10	Pýramídasund			16. okt Foreldraviðtöl.
21. - 23.10	Uppábrot - stöðvar			24. og 25. okt. Vetrarfrí

Skólafróttir 10. bekkur - haustönn 2024

29. - 01.11	Björgun, kafsund og marvaði - skyndihjálp			28. okt. Starfsdagur.
04. - 08.11	Tímatökur			8. Nóv. Dansað gegn einelti
11. - 15.11	Blöðkur – skriðsund, baksund, flugsund			
18. - 22.11	Þolsund, 3,3,3,3			
25. - 29.11	Bringa, björgun			27.-28. nóv Flip flop Íslenska
02. - 06.12	Sjúkrapróf ofl			6. des. Skreytingadagur.
09. - 13.12	Sjúkrapróf ofl			
16. - 19.12	Frjálst			
Jólafrí				