

Skólaíþróttir 10. bekkur - vorönn 2024

Bekkur: 10. bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir

Kennarar: Siggeir Magnússon, Vilberg Sverrisson.

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

Námsgögn: 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.Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum.	<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 árgangsins náist.	<ul style="list-style-type: none">Verkleg próf í grunnþáttum (styrkur og þol).Símat yfir alla önnina.

Skólaípróttir 10. bekkur - vorönn 2024

Félagslegir þættir	Að nemandi geti: <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 fyrir mælum 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.
- 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.

Skólaípróttir 10. bekkur - vorönn 2024

Kennsluáætlun í íþróttum

Vikan	Viðfangsefni	Námsefni	Dagsetning mats	Annað
04.01-05.01	Þrískipt, körfub keppni með hringjum og keilu,dodgeball og bandí			
08.01-12.01	Handbolti Mini handbolti			
15.01-19.01	Þrekhringur Boltastöðvar, kasta í körfubolta, dýnubolti, fótbolti á 4 mörk			
22.01-26.01	6 stöðva sprell troðsla, badminton runa, stinger, grípa bolta með keilum, keilufjör Starwars			
29.01-02.02	Hópeflisleikir nokkrar útfærslur og enda á að kasta folf disk í grind Knattspyrna			31. og 01. Flipp flopp
05.02-09.02	Blak Blak			8. feb Foreldraviðtöl
12.02-16.02	Körfubolta könnun			14. feb. Öskudagur
19.02-23.02	Happening			19.-20. Vetrarfrí
26.02-01.03	Stöðvaþjálfun þrek			

Skólaípróttir 10. bekkur - vorönn 2024

04.03-08.03	Þol/Cooper test Ýmsar stöðvar			
11.03-15.03	Frjálsar stöðvar			14. mars Íþróttadagur
18.03-22.03	Próf (3 mín, sipp og armbeygjur) og þrekhringur Stöðva könnun			
25.03-29.03				25.-01.04 Páskafrí
01.04-05.04	Boðhlaup og áhalda boðhlaup			
08.04-12.04	Kíló Frjálsar			
15.04-19.04	Knattspyrna Körfubolti			
22.04-26.04	Val og kannanir			
29.04-03.05	Úti tímabil hefst 3 skipt og útihlaup			
06.05-10.05	Ýmsar stöðvar Frjálsar			
13.05-17.05	Tímataka Útihlaupi/þol			
20.05-24.05	Val/ýmsar stöðvar Kannanir			
27.05-31.05	Vatnsstríð Fótbolti/körfub bandí ofl			
03.06-07.06	Sumarsprell			

Skólaípróttir 10. bekkur - vorönn 2024

Kennsluáætlun í sundi

Vikan	Viðfangsefni	Námsefni	Dagsetning mats	Annað
04.01-05.01	Bringusund, baksund, skriðsund og kafsund.			
08.01-12.01	Polsund-Sundstigin			
15.01-19.01	Bringusund, skólabak/bak björgun og sprettir			
22.01-26.01	Skriðsund og baksund			
29.01-02.02	Uppábrot - leikir			
05.02-09.02	Tímatökur			
12.02-16.02	Stílsunds yfirferð og könnun			
19.02-23.02	Pýramídasund			
26.02-01.03	Skrið og baksund með blöðkum			
04.03-08.03	Björgun, kafsund og marvaði - skyndihjálp			
11.03-15.03	Vatnsleikfimi og þrek			
18.03-22.03	Frjálst í sundi			
25.03-29.03				25.03-0104 Páskafrí
01.04-05.04	Bringa, björgun			
08.04-12.04	Polsund			
15.04-19.04	Tímatökur og kannanir			

Skólaípróttir 10. bekkur - vorönn 2024

22.04-26.04	Fatasund 9. bekkur Eðluleikur			
29.04-03.05	Sundstigs könnu hjá 10. bekk Skriðsund bak og björgun			
06.05-10.05	Sundknattleikur og blak			
13.05-17.05	7. bekkur sundstigið með prófdómara Sjúkrapróf hjá (8.-10.)			
20.05-24.05	Leikir og fjör			
27.05-31.05	Leikir og fjör			
03.06-07.06	Frjálst			