

Skólaípróttir 10. bekkur - haustönn 2023

Bekkur: 10. bekkur

Námsgrein: Skólaípróttir

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.	<ul style="list-style-type: none">Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendum 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.

Skólaípróttir 10. bekkur - haustönn 2023

	<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 einstaklingsmiðaðar 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.

Skólaípróttir 10. bekkur - haustönn 2023

- 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
24.-25.08	Úti - Göngutúr og spjall			Kynning á efni vetrarins.
28.-01.09	Úti – Þrískipt og Folf			
04.-08.09	Úti – Myndaratleikur og Útihlaup			
11.-15.09	Úti – Þol og val. Frjálsar íþróttir			
18.-22.09	Úti-Útihlaup og fótbolti/körfub.			
25.-29.09	Úti- þrek og stöðvar.			Starfsdagur 28. sept.
02.-06.10	Innitímabil byrjar Counterstrike og þrek			
09.-13.10	Cooper hlaup Hópefli með Folf			
16.-20.10	7 Stöðvar og gryfjubolti			16.-17. tungumála flipp flopp

Skólaþróttir 10. bekkur - haustönn 2023

23.-27.10	Fjórskipt			7. bekkur í Vatnaskógi
30.-03.11	Blak Blak			
06.-10.11	Próf (3 mín, sipp og armbeygjur) og þrekhringur			6. nóv Foreldraviðtöl
13.-17.11	5 Stöðvar Kýló			
20.-24.11	Boðhlaup og annað sprell			
27.-01.12	Fótbolti Teningaleikur			1. des skreytingadagur
04.-08.12	Tarzan leikur Körfubolti			4. des Tarzan leikur
11.-15.12	Jólaleikir			15. flipp flopp, verkgreinar
18.-19.12				18. flipp flopp verkgreinar 19. Jólabball

Kennsluáætlun í sundi

Skólaípróttir 10. bekkur - haustönn 2023

Vikan	Viðfangsefni	Námsefni	Dagsetning mats	Annað
24.-25.08	Bringusund / baksund / skriðsund – upprifjun. Farið yfir veturinn			Kynning á efni vetrarins.
28.-01.09	Bringusund og skólabaksund			
04.-08.09	Polsund Sundstigin			
11.-15.09	Skriðsund og baksund m/blöðkum			12.-13. Náttúrufræði flipp flopp
18.-22.09	Uppábrot - leikir			
25.-29.09	Tímatökur			28. Starfsdagur, menntakvika
02.-06.10	Stílsundsýfirferð og könnun			
09.-13.10	Pýramídasund			
16.-20.10	Uppábrot - stöðvar			16.-17. Tungumála flipp flopp
23.-27.10	Björgun, kafsund og marvaði - skyndihjálp			23.-24. 7. bekkur í Vatnaskóg 25. Starfsdagur 26.-27. Vetrarfrí
30.-03.11	Tímatökur			
06.-10.11	Blöðkur – skriðsund, baksund, flugsund			6. Foreldradagur
13.-17.11	Polsund, 3,3,3,3			16.-17. Ísl flipp flopp

Skólaípróttir 10. bekkur - haustönn 2023

20.-24.11	Bringa, björgun			
27.-01.12	Sjúkrapróf ofl			1. Skreytingadagur
04.-08.12	Sjúkrapróf ofl			
11.-15.12	Frjálst			15. og 18. List og verk flipp flopp
18.-19.12				