

10.bekkur-Leikir, þrek, stöðvar/Boltar, þrek, stöðvar

Markmið

Markmið íþróttakennslu í 10. bekk er að halda áfram að örva þroska nemandans og efla afkastagetu hans. Efla félagsþroska nemenda í formi leikja og samvinnu. Að nemendur hafi ánægju af íþróttum og horfi á þær sem jákvæða upplifun. Læri að bera ábyrgð á eigin heilsu með því að tileinka sér markvissa ástundun íþróttá og/ eða líkams- og heilsuræktar og fái þannig vitneskju um mikilvægi heilsuverndar. Nemendur skulu ávallt mæta með viðeigandi fatnað.

Leiðir að markmiðum

- Íþróttakennsla fer fram í íþróttahúsi.
- Kennst er einu sinni í viku, 40 mínútna tímar.
- Kennst er í formi leikja, stöðvahringja, áhaldahringja og þrektíma.
- Kynntar eru ýmsar íþróttagreinar, reglur og fyrirkomulag.
- Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og **virgni**.

Námsmat

Metin eru hæfniviðmið í íþróttum samkvæmt aðalnámskrá ásamt lykilhæfni.



Fyrirkomulag kennslu

Boðið er upp á tvenns konar íþróttanáms fyrir nemendur í 10. bekk. Annar hópurinn nefnist **bolti, þrek og stöðvar** þar sem boltagreinar eru í aðalhlutverki. Hinn hópurinn kallast **leikir, þrek og stöðvar**. Þar verður meiri áhersla lögð á hreyfingu í formi leikja og hinar ýmsu íþróttagreinar kynntar.

Tilgangur með þessum tveimur hópum er að reyna koma til móts við sem flesta. Nemendur velja þann hóp sem er nær þeirra áhugasviði. Markmið okkar er að fá alla til að taka þátt í íþróttatímum og hafa gaman af.

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar

Kennsluáætlun 2018-2019

Kennsluáætlun þessi tekur mið af hæfniviðmiðum sem fram koma í Aðalnámskrá Grunnskóla og skólanámskrá Grunnskóla Grindavíkur

VIKA	VIÐFANGSEFNI (efni sem fjallað er um)	EFNISTÖK (hvernig er unnið með efnið)	NÁMSEFNI (allt námsefni)	ANNAÐ (t.d. tímasetning kannanna)
27.-31.ágúst	Leikir, reglur og gildi	Hópeflisleikir Brennó- gryfjubolti		
3-7.sept	Stöðvaþjálfun	Körfubolti		
10.-14.sept	Íþróttagrein	Bandý		
17.-21. sept	Stöðvaþjálfun	Fimleikar		
24.-28. sept	Leikir	Eltिंगaleikir-boltaleikir		
1.-5. okt	Stöðvaþjálfun	Badminton, þrek		Skráningar í hæfnikort
8.-12. okt	Íþróttagrein	Fótbolti		
15.-19.okt	Stöðvaþjálfun	Frjálsar stöðvar		Skráningar í hæfnikort
22.-26.okt	Skipulagsdagur	Skipulagsdagur		

29.-2. nóv	Stöðvaþjálfun	Handbolti		
5.-9. nóv	Leikir	Kíló		
19.-23.nóv	Stöðvaþjálfun	Sipp, skotbolti		Skráningar í hæfnikort
26.-30.nóv	Leikir	Leikir með áherslu á samvinnu Skottakúrí		
3.-7. des	Polpróf	Bíbstest		
10.-14. des	Íþróttagrein	Blak-spil á litlum völlum		
17.-21.des	Stöðvaþjálfun	Jafnvægisslá, þrek		Skráningar í hæfnikort
24.-28.des	Jólafrí	Jólafrí		
31.-4. jan	Jólafrí	Jólafrí		

Kennsluáætlun 2018-19



Kennsluáætlun þessi tekur mið af hæfniviðmiðum sem fram koma í Aðalnámskrá Grunnskóla og skólanámskrá Grunnskóla Grindavíkur

VIKA	VIÐFANGSEFNI (efni sem fjallað er um)	EFNISTÖK (hvernig er unnið með efnið)	NÁMSEFNI (allt námsefni)	ANNAÐ (t.d. tímasetning kannanna)
7.-11. janúar	Leikir	Skotboltaleikir		
14.-18. janúar	Stöðvaþjálfun	Bandý		
21.-25. janúar	Leikir	Eltingaleikir og boltaleikir		
28.-1. feb	Stöðvaþjálfun	Fimleikar		Skráningar í hæfnikort
4.-8.febrúar	Íþróttagrein	Körfubolti og fótbolti		
11.-15.febrúar	Skipulagsdagur	Skipulagsdagur		
18.-22.febrúar	Íþróttagrein	Handbolti		
25.-1. mars	Stöðvaþjálfun	Badminton og trampólín		Skráningar í hæfnikort
4.-8. mars	Leikir	Eltingaleikir- leikir með áherslu á samvinnu		
11.-15. mars	Stöðvaþjálfun	Blak		Skráningar í hæfnikort
18.-22. mars	Leikir	Brennó, frelsisbolti, gryfjubolti		

25.-29. mars	Stöðvaþjálfun	Hringir, sipp, kaðlar		Skráningar í hæfnikort
1.-5.apríl	Leikir	Körfuboltalottó, 31		
8.-12.apríl	Polpróf	Bíbtest		
15.-19.apríl	Páskaleyfi	Páskaleyfi		
22.-26.apríl	Íþróttagrein	Fótbolti		
29.-3. maí	Leikir	Kíló		
6.-10. maí	Stöðvaþjálfun	Frjálsar stöðvar		
13.-17.maí	Leikir	Hópeflisleikir		Skráningar í hæfnikort
20.-24.maí	Leikir	Frjálst	Útikennsla	
27.-31.maí	Leikir	Frjálst	Útikennsla	

