

Íþróttir 10.bekkur

Markmið íþróttakennslu í 9.-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 horfi á þær sem jákvæða upplifun. Læri að bera ábyrgð á eigin heilsu með því að tileinka sér markvissa ástundun íþróttanna og/ eða líkams- og heilsuræktar og fái þannig vitneskju um mikilvægi heilsuverndar. Nemendur skulu ávallt mæta með viðeigandi fatnaði.

Kennsluhættir

- íþróttakennsla fer fram í íþróttahúsi, Hópinu (fjölnota íþróttahús) og úti.
- kennt er tvisvar í viku, 40 mínútna tímar,
- kennt er í formi leikja, stöðvahringja, áhaldahringja og valtima,
- kynntar eru ýmsar íþróttagreinar, reglur og fyrirkomulag,
- lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og virkni,
- að hausti og vori er útikennsla í íþróttum í 4 vikur í senn. Ef að veður leyfir.

Boðið er upp á tvenns konar íþróttanáms fyrir nemendur í 9.-10.bekk. Í fyrsta lagi verður boðið upp á sérstakan boltahóp þar sem boltagreinar eru í aðalhlutverki. Hinn hópurinn kallast boltalausi hópurinn. Þar verður meiri áhersla lögð á hreyfingu án bolta og hinar ýmsu íþróttagreinar kynntar.

Tilgangur með þessum tveimur hópum er að reyna koma til móts við sem flesta. Þeir sem vilja meiri boltagreinar geta valið boltahópinn og haft gaman af. Þeir sem ekki hafa gaman af boltagreinum ættu að velja boltalaus hópinn en þar er einblínt á leiki og fjölbreytta hreyfingu. Markmið okkar er að fá alla til að taka þátt í íþróttatímum og hafa gaman af.

Námsmat

Námsmatið er tvíþætt, prófseinkunn og starfseinkunn.

Prófseinkunn (50%)

- Píptest tvisvar á ári. (10%)
- 60m spretthlaup tvisvar á ári (10%)
- Hreysti: Velja tvennt. (15%)
 - Armbeygjur
 - Dýfur
 - Upphýfingar
 - Langstökk án atrennu
 - Klifrað í kaðal

Val (10%) Nemendur velja annað hvort færni í boltaíþróttum eða fimleikafærni.

- Færni í boltaíþróttum: Velja aðra hvora greinina.
 - Fótbolti: 1. Knattrak í gegnum keilur á tíma. 2. Skottækni.
 - Körfubolti: 1. Knattrak í gegnum keilur á tíma. 2. Skottækni.
- Leikfímifærni: Nemandi þarf að sýna 3 samsettar æfingar á dýnu.

Verkefni (5%)

Starfseinkunn (50%)

- Virkni í tímum/ þátttaka.
- „Íþróttamannsleg framkoma“
 - í búningasklefa
 - við kennara og annað starfsfólk
 - „inni á vellinum“ (hvernig nemandi kemur fram við aðra nemendur í sama liði, og andstæðinga)
 - hvernig nemendur mæta tapi og sigrum
 - samvinna (aðstoða þá sem þurfa á hjálp að halda í íþróttinni hverju sinni)
- Umgengni

Skólanámskrá – Námsvísir – Elsta stig

- í íþróttahúsinu
- í búningklefa
- hvernig farið er með áhöld og eigur skólans og íþróttahússins

Vitnisburður- nemendur fá umsögn í foreldraviðtölum yfir veturinn og gefið er í tölustaf/bókstaf (fer eftir hvað við á) + umsögn að vori.