# Skólaíþróttir 9. – 10. bekkur

Kennari: Erla Brá Sigfúsdóttir

## Almennt um kennsluna

9. og 10. bekk er kennt saman í íþróttum og sundi. Skólaíþróttum er tímabilaskipt, fyrstu 6 vikurnar eru allir tímar í sundi þá er farið inn í íþróttasal og svo eru síðustu 6 vikurnar er aftur sundtímabil. Skólaíþróttir eru þrjár kennslustundir á viku.  
Hæfniviðmiðin eru sett fram í fjórum þáttum; *líkamsvitund, leikni og afkastageta, félagslegir þættir, heilsa og efling þekkingar og öryggis- og skipulagsreglur.*

Námsaðlögun: Í öllum tilvikum þar sem nemendur eru með sértæka námsörðugleika er sett upp einstaklingsnámskrá. Ef um vægari frávik er að ræða er kappkostað að leggja nemendum til bjargir við námið í öllum námsgreinum ef þurfa þykir, s.s. að nýta upplýsingatækni í meira mæli og val á námsefni / námsgögnum þjóni sem best einstaklingsmiðuðu námi.

Við lok skólaárs geta nemendur

*Líksamsvitund, leikni og afkastageta*

* Gert æfingar sem reyna á þol
* Gert æfingar sem reyna á styrk
* Gert æfingar sem reyna á liðleika og fylgja takti
* Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans
* Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða

*Félagslegir þættir*

* Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum
* Farið eftir leikreglum
* Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans

*Heilsa og efling þekkingar*

* Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun
* Notað hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu
* Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum
* Sett sér skammtíma- og langtímamarkmið tengt íþróttum og heilsurækt
* Aflað sér upplýsinga um heilsurækt
* Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs

*Öryggis- og skipulagsreglur*

* Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgegnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðost við óhöppum
* Framkvæmt fyrstu hjálp og hafið endurlífgun úr vatni

## Skipulag kennslu

Kennsluaðferðir: einstaklingskennsla, hópkennsla, verklegar æfingar, sýnikennsla, innlagnir, herminám o.s.frv..

Skipulag í kennslustofnunni; einstaklingsvinna, hópavinna og samvinna.

Námsgögn; tæki og tól til að hjálpa nemandanum að ná settum markmiðum s.s. núðlur, flár, dýnur, boltar o.fl..

## Námsmat

Námsmat er símat auk staðlara prófa í sundi. Símatið sem er unnið eftir er jákvæðni, virkni, geta og hæfni.

|  |  |
| --- | --- |
| Dagsetningar | Kennsluþættir |
| 23. – 27. ágúst | Leikir og vantsaðlögun |
| 30. ág – 3. sept | Skriðsund - leikir |
| 6. – 10. sept | Bringusund - leikir |
| 13. – 17. sept | Baksund - leikir |
| 20. – 24. sept | Skólabaksund - leikir |
| 27. sept. – 1. okt | Flugsund – stungur - leikir |
| 4. – 8. okt. | Námsmat |
| 11. – 15. okt | Dansvika/þrek |
| 18. – 22. okt. | Knattspyrna |
| 25. – 29. okt. | Knattspyrna |
| 1. – 5. nóv. | Leikir |
| 8. – 12. nóv. | Badminton |
| 15. – 19. nóv. | Badminton |
| 22. – 26. nóv. | Þrek |
| 29. nóv. – 3. des. | Körfubolti |
| 6. – 10. des. | Körfubolti |
| 13. – 16. des. | Jóga |
|  | Jólafrí |
| 3. – 7. jan. | Fimleikar |
| 10. – 14. jan. | Fimleikar |
| 17. – 21. jan. | Dansvika/leikir |
| 24. – 28. jan. | Frjálsar |
| 31. jan. – 4. feb. | Frjálsar |
| 7. – 11. feb. | Leikir |
| 14. – 18. feb. | Handbolti |
| 21. – 25. feb. | Handbolti |
| 28. feb. – 4. mars | Þrek |
| 7. – 11. mars | Leikir |
| 14. – 18. mars | Leikir |
| 21. – 25. mars | Leikir - upprifjun |
| 28. mars – 1. apríl | Stungur – leikir |
| 4. – 8. apríl | Skriðsund – leikir |
|  | Páskafrí |
| 19. – 22. apríl | Skriðsund/baksund |
| 25. – 29. apríl | Bringusund – leikir |
| 2. – 6. maí | Bringusund/skólabaksund – leikir |
| 9. – 13. maí | Björgun – leysitök – flugsund – leikir |
| 16. – 20. maí | Námsmat - leikir |