Skólahreysti 7. – 10. bekkur

Kennari: Katrín Waagfjörð

Almennt um kennsluna

Skólahreysti er einu sinni í viku í tvo tíma í senn.
Skólahreysti er tengt skólaíþróttum og hæfniviðmið eru tekin úr fjórum þáttum skólaíþrótta; *líkamsvitund, leikni og afkastargeta, 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 valannar geta nemendur

Líkamsvitund, leikni og afkastargeta

- Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol
- Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.

Félagslegir þættir

- skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum,

Heilsa og efling þekkingar

- Tekið þátt í leikjum og keppnum af margvíslegu tagi
- Skýrt helstu áhrif heyfingar á líkama og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans

Öryggis- og skipulagsreglur

- Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum í íþróttamiðstöðum
- Brugðist við ýmiskonar óhöppum

Skipulag kennslu

Tímarnir eru verklegir og fara fram í íþróttahúsinu. Megin áhersla áfangans verður að þjálfa þol, snerpu, og kraft með fjölbreyttum æfingum. Leitast verður við að bæta grunnstyrk þar sem unnið er með eigin líkamsþyngd. Nemendur æfa sig í þeim greinum sem keppt er í skólahreysti (hraðabraut, hreystigreip, dýfur, armbeygjur og upphýfingar).

Nemendur fá fræðslu um þjálfunaraðferðir og helstu hugtök sem notuð eru við þjálfun á þoli og styrk. Smám saman verða teknar inn æfingar sem líkjast því sem keppt er í í Skólahreysti og stefnt að þátttöku í þeirri keppni. Nemendur læra að setja upp hreystibraut. Þeir spreyta sig í brautinni og æfa sig að fara hana á sem skemmstum tíma.

Námsmat

Námsmat er staðið/ólokið. Er tekið mið af virkni, getu og jákvæðni í tímum.