

Skólaípróttir 9. – 10. bekkur

Kennari: Adam Szymielewicz

Almennt um kennsluna

9. og 10. bekk er kennt saman í íþróttum og sundi. Skólaíþróttum er tímabilaskipt, fyrstu 8 vikurnar eru allir tímar í sundi þá er farið inn í íþróttasal og svo eru síðustu 8 vikurnar er aftur sundtímabil. Skólaípróttir 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

Líkamsvitund, 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 langtíamarkmið 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, hópkenndsla, verklegar æfingar, sýnikennsla, innlagdir, herminám o.s.frv..

Skipulag í kennslustofnunni; einstaklingsvinna, hópavinna og samvinna.

Námsgögn; tæki og töl 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
25. – 29. ágúst	Leikir og vantsaðlögun
1. sept – 5. sept	Skriðsund - leikir
8. – 12. sept	Bringusund - leikir
15. – 19. sept	Baksund - leikir
22. – 26. sept	Skólabaksund - leikir
29. sept. – 3. okt	Flugsund – stungur - leikir
6. – 10. okt.	Námsmat
13. – 17. okt	Dansvika/prek
20. – 24. okt.	Knattspyrna
27. – 31. okt.	Knattspyrna
3. – 7. nóv.	Leikir
10. – 14. nóv.	Badminton
17. – 21. nóv.	Badminton
24. – 28. nóv.	Prek
1. – 5. des.	Körfubolti
8. – 12. des.	Körfubolti
15. – 17. des.	Jóga
	Jólafrí
6. – 9. jan.	Fimleikar
12. – 16. jan.	Fimleikar
19. – 23. jan.	Dansvika/leikir
26. – 30. jan.	Frjálsar
2. – 6. feb.	Frjálsar
9. – 13. feb.	Leikir
16. – 20. feb.	Handbolti
23. – 27. feb.	Handbolti
2. – 6. mars	Prek
9. – 13. mars	Leikir
16. – 20. mars	Leikir
23. – 26. mars	Leikir - upprifjun
	Páskafri

7. – 10. apríl	Skriðsund – leikir
13. – 17. apríl	Stungur – leikir
20. – 24. apríl	Skriðsund/baksund
27. – 30. apríl	Bringusund – leikir
4. – 8. maí	Bringusund/skólabaksund – leikir
11. – 15. maí	Björgun – leysitök – flugsund – leikir
18. – 22. maí	Námsmat - leikir