

Kennsluáætlun, Íþróttir

10. bekkur

Skólaárið 2024-25

Kennari: Arnór Jónsson

Markmið með íþróttum fyrir 10. bekk:

Í íþróttum er boðið upp á fjölbreytta hreyfingu og leiki. Þar reynir meðal annars á hæfileika nemenda til þess að vinna saman, fylgja leiðbeiningum og tileinka sér nýja hluti. Þar eru nemendur kynntir fyrir ólíkum íþróttum, farið í einstaklings- og hópleiki sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð, mati á aðstæðum og tillitssemi.

Áhersla er lögð á markvissar og árangursríkar aðferðir þar sem nemendur fá fræðslu um mikilvægi þess að vinna saman og fylgja settum leikreglum.

Kennari aðlaga kennsluhætti að þroska og getu hvers nemenda sem og áskoranirnar þar sem það á við. Kennari aðstoðar nemendur við að ná settum markmiðum.

Unnið er með hópnum tvisvar í viku í um það bil 40 mínútur í senn. Einu sinni er hópurn inni í íþróttasal í íþróttahúsi ÍFR og einu sinni er unnið í styrktarþjálfun í lyftingasal ÍFR.

Unnið er með ólík þemu eftir mánuðum með það fyrir augum að allir geti fundið einhverja íþrótt eða hreyfingu við hæfi.

Hausönn

Ágúst/september: Samvinna og hópefli

Október: Frjálsar íþróttir

Nóvember: Styrkur

Desember: Teygjur og sveigjur

Vorönn

Janúar/febrúar: Boltaiþróttir

Mars: Úthald

Apríl: Klassískir “gamaldags” leikir

Mai/júní: Ratleikir

Útbúnaður í eigu skólans (boltar, sippubönd, keilur, húllahringir, frisbee diskur o.fl) er nýttur þar sem við á. Að auki er allur útbúnaður í íþróttahúsi ÍFR aðgengilegur þegar við á.