

Íþróttaval með áherslu á almennar íþróttir 2019 – 2020

Bekkir: 8. – 10.

Kennarar: Þorsteinn Darri Sigurgeirsson.

Fyrirkomulag:

Íþróttaval er kennt einu sinni í viku í 2 x 40 mínútna samliggjandi kennslustundum.

Lýsing á valgrein:

Í vetur verður boðið uppá val í almennum íþróttum. Þar sem farið verður nánar í reglur og tækni hvernar íþróttar fyrir sig. Einnig verða nýjar íþróttagreinar kynntar. Kennsla fer fram í íþróttahúsi og mögulega líkamsræktarsal þar sem nemendur fá fjölbreytta þjálfun sem snýr að þoli, styrk og liðleika ásamt frekar tækni í hverri íþrótt fyrir sig.

Markmiðið er að nemendur fái jákvæða upplifun af hreyfingu og fái fræðslu um mikilvægi þess að huga vel að heilsu sinni.

Kennsluhættir:

Notast verður við fjölbreyttar kennsluaðferðir; gagnvirka kennslu, samvinnunám, stöðvakennslu og sjálfsnám.

Markmið:

Aðal markmiðið er að nemendur fái jákvæða upplifun af fjölbreyttri heilsuræktarþjálfun, fái fræðslu um mikilvægi þess að bera ábyrgð á heilsu sinni og með tímanum orðið sjálfbær í að skipuleggja sína eigin þjálfun. Einnig að nemendur kynnist og læri sem flestar íþróttagreinar enn betur en í almennri íþróttakennslu.

Námsmat:

Símat sem fer fram í tímum. Sérstaklega er horft til virkni og viðhorfs nemenda.