

Íþróttaval með áherslu á Skólahreysti 2019 – 2020

Bekkir: 8. – 10.

Kennarar: Þorsteinn Darri Sigurgeirsson og Eydís Hrönn Tómasdóttir.

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 heilsuefningu með áherslu á Skólahreysti. Kennsla fer fram í íþróttahúsi og mögulega líkamsræktarsal þar sem nemendur fá fjölbreytta þjálfun sem snýr að þoli, styrk og liðleika.

Markmiðið er að nemendur fái jákvæða upplifun af hreyfingu og fái fræðslu um mikilvægi þess að huga vel að heilsu sinni. Sérstök áhersla verður lögð á undirbúning fyrir Skólahreysti.

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 er það markmið skólans að mæta með samkeppnishæft lið til leiks í Skólahreysti

Námsmat:

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