

# Íþróttá- og sundkennsla í Vallaskóla veturinn 2013-2014

1.-4. bekkur



*Upplýsingarit handa nemendum og foreldrum*

# Reglur í íþróttá- og sundtímum

Foreldrar vinsamlegast aðstoðið okkur við að framfylgja reglunum!

- Allir nemendur eiga að mæta í íþróttir og sund.
- Foreldri/forráðarmaður skal tilkynna forföll nemenda á skrifstofu skólans.
- Allir nemendur eiga að fara í sturtu eftir íþróttatíma og þvo sér. Nemendur í 1. og 2. bekk þurfa þó ekki að fara í sturtu eftir íþróttir.
- Ef nemandi má ekki fara í sturtu, þá fær hann ekki að taka þátt íþróttatímum, undantekningar eru til á þessari reglu.
- Tyggjór er bannað í íþróttahúsinu og í sundlaug.
- **Notkun GSM-síma er stranglega bönnuð í íþróttá- og sundtímum.**
- **Strandbikíní eru bönnuð í sundkennslu.**
- **Vottorð fyrir íþróttir og sund verður að skila til ritara.**

Við viljum benda foreldrum og nemendum á að muna eftir íþróttafötum og handklæði þá daga sem leikfimi eða sund er á stundaskrá.  
Algengt er að nemendur telji sig ekki þurfa að þvo sér eftir íþróttatíma.  
Að sleppa sturtu er að sjálfsgöðu hinn mesti óþrifnaður og við viljum kenna börnunum góðar hreinlætisvenjur strax.

## Hvers vegna íþróttakennsla?

Hreyfingarleysi og offita er eitt helsta vandamál nútímans. Reynslan sýnir að þeir sem stunda líkamsrækt í æsku eru líklegri en aðrir til að gera það líka á fullorðinsárum.

Í skólanum fá allir nemendur tvær kennslustundir í íþróttum og einn sundtíma á viku.

Viðfangsefni eru m.a. eftirfarandi í vetur:

- Grunnþjálfun, þrek og úthald.
- Áhersla á samhæfingu, fín- og grófhreyfingar.
- Kynning á íþróttagreinum.
- Vatnsaðlögun og kennsla sundgreina.
- Vinna með félags- og andlegan þroska.
- Kenna almennar umgengnisreglur í íþróttahúsi og sundlaug.
- **2.-4. bekkur byrjar í útileikfimi 23. ágúst-6. september.**
- 1. bekkur byrjar í innileikfimi.



## Dagleg hreyfing er öllum mikilvæg

Æskilegt er að barn hreyfi sig rösklega í minnst 60 mínútur samtals á dag og fullorðnir í minnst 30 mínútur samtals á dag. Heilbrigður ferðamáti, þar sem eigin orka er nýtt til að fara á milli staða, s.s. gangandi eða hjólandi, er mikilvægur liður í að hreyfa sig. Barn sem tileinkar sér slíkan lífsstíl er líklegra til að viðhalda honum þegar það verður fullorðið. Mikilvægt er að hjálpa hverju barni að finna hreyfingu í samræmi við áhuga þess og getu. Höfum þó hugfast að áhugi og hæfileikar barna liggja á mismunandi sviðum. Hvatning og stuðningur frá foreldrum skiptir mjög miklu máli og getur haft úrslitaáhrif um hvort barnið tileinki sér hreyfingu og heilbrigðan lífsstíl í framtíðinni.

Börnum er eðlilegt að hreyfa sig mikið í leikjum sínum. Foreldrar geta viðhaldið og styrkt þessa hegðun hjá barni sínu með því að skapa því öruggar aðstæður að ógleymdri hvatningu og hrósi. Sum börn eru róleg í tíðinni og þurfa meiri hvatningu en önnur börn til að hreyfa sig nóg.

**Leggjum meiri áherslu á ánægju en keppni !**

## Fjölskyldan saman

Upplagt er að flétta hreyfingu inn í samverustundir fjölskyldunnar, til dæmis með sundferðum, hjólreiðaferðum, gönguferðum um næsta nágrenni eða spennandi svæði eins og fjöll og fjörur. Tökum þátt í áhugamálum barna og okkar og gerum áhugamál þeirra að okkar. Kíkið á: [www.leikjavefurinn.is](http://www.leikjavefurinn.is) .

**Hreyfum okkur með börnunum okkar !**



## Íþróttakennarar Vallaskóla

**Aleksandar Petrov**  
*Íþróttakennsla*

**Einar Ottó Antonsson**  
*Íþróttá- og sundkennsla*

**Gylfi B Sigurjónsson**  
*Íþróttakennsla*

**Guðmundur Sigmarsson**  
*Sundkennsla*

**Guðmundur Garðar Sigfússon**  
*Íþróttá- og sundkennsla*



*Vallaskóli s. 480-5800*  
*Sundhöll s. 480-1960*  
*Íþróttahús s. 482-1449*