

Íþróttá- og sundkennsla í Vallaskóla veturinn 2013 – 2014



*Upplýsingar til handa nemendum og
foreldrum*

Hreyfing til hreysti

Hvers vegna íþróttakennsla?

Hreyfingarskortur og offita er einn helsti menningarsjúkdómur 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.
- Útivera, ratleikir og skokk.
- Teygju- og stoðæfingar.
- Áhaldaleikfimi og fimleikar.
- Knattleikir, tækni og leikskipulag.
 - Frjálsar íþróttir og leikir.
- Fitness, golf og margt fleira.
- Sundleikfimi og aðrar sundgreinar.



Aðalmálið er að vera með!

Hreyfing

Hlaup – skokk – ganga

Þegar nemendur koma í skólann á haustin eru þeir í mjög misjöfnu ásigkomulagi. Sumir hafa stundað íþróttir yfir sumartímann og eru vel á sig komnir. Aðrir hafa litla sem enga hreyfingu fengið og það eru oft þeir sem þurfa mest á hreyfingu að halda.

Útileikfimi

2. – 10. bekkur verður í útileikfimi.

5. – 10. bekkur frá 23. ágúst – 6. september

M.a. verður farið í fótbolta, frjálsar, ratleiki og hlaup.

Þegar hlaupið er úti er mikilvægt að hver hlaupi á sínum hraða og reyni smátt og smátt að bæta sig.

Fólk býr ævilangt að þeirri þjálfun sem það fær á unglingsaldri. Hreyfing eykur úthald, orku og almenna vellíðan.

A.t.h.

- Nemendur verða að koma með fatnað sem hentar til íþróttaiðkunar úti, þ.e.a.s. vera með föt til skiptanna.
- Íþróttaskór eru nauðsynlegir.
- Allir þurfa að muna að klæða sig eftir veðri.

Blæðingar og þjálfun

Líkamsþjálfun af ýmsu tagi getur haft jákvæð áhrif á líðan stúlkna þegar blæðingar standa yfir.

Þjálfun getur:

- Aukið sjálfstraust og bætt líkamsvitund.
- Dregið úr tíðarverkjum, s.s. magaverkjum, höfuðverk o.fl.



Stúlkur á blæðingum geta fengið frí frá íþróttum og sundi ef foreldrar óska eftir því og einnig geta þær fengið að fara fyrir úr tímum.

Reglur í íþróttatímum

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 fara í sturtu eftir íþróttatíma og þvo sér.
- Ef nemandi má ekki fara í sturtu, þá fær hann ekki að taka þátt íþróttatímum, undantekningar eru til á þessari reglu.
- Tyggigúmmi er bannað í íþróttahúsinu og í sundlaug.
- Notkun GSM-síma stranglega bönnuð í íþrótt- og sundtímum
- **Strandbikíni 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 sjálfsögðu hinn mesti óþrifnaður og viljum við kenna börnunum strax þann sjálfsagða hlut að þvo sér eftir íþróttatíma.

Það eru allir sigurvegarar sem hreyfa sig !

Íþróttakennarar Vallaskóla eru:

Aleksandar Petrovic
Íþróttir og sundkennsla

Einar Ottó Antonsson
Íþróttir og sundkennsla

Guðmundur G. Sigfússon
Íþróttir og sundkennsla

Guðmundur Sigmarsson
Íþróttir og sundkennsla

Gylfi B. Sigurjónsson
Íþróttir og sundkennsla



Vallaskóli símanúmer

Vallaskóli 480-5800
Sundhöll 480-1960
Íþróttahús 482-1449