

Íþróttta- og sundkennsla í BES veturinn 2012-2013



Upplýsingarit fyrir nemendur og foreldra vegna sund-
og íþróttatíma

1.-10. bekkur

Reglur í íþróttá- og sundtímum

Foreldrar eru beðnir um að aðstoða okkur við að framfylgja reglunum!

- Allir nemendur eiga að mæta í íþróttir og sund
- Foreldrar/forráðamenn verða að tilkynna öll forföll til ritara skólans eða beint til kennara
- Nemendur eiga að koma með sérstök íþróttá- og sundföt ásamt handklæði þá daga sem þessir tímar eru
- Allir nemendur verða að fara í sturtu eftir íþróttá- og sundtíma
- Ef nemendur geta eitthverra hluta vegna ekki farið í sturtu eftir tíma verða foreldrar/forráðamenn að tilkynna það til ritara eða kennara
- Tyggjó er bannað í íþróttahúsi og sundlaug
- Notkun GSM síma er bönnuð í íþróttá- og sundtímum
- Strandbikíní eru bönnuð í sundtímum
- Nemendum stendur ekki til boða að fá lánuð sundgleraugu í sundtímum
- Ef nemendur þurfa eitthverra hluta vegna að nota sundgleraugu þurfa þeir að koma með þau að heimann

Við minnum foreldra sérstaklega á að senda börnin með íþróttá- og sundföt þá daga sem íþróttir og sund er á stundaskrá.

Varðandi sundfötin þá hafa nemendur þrjá sénsa á að fá lánuð sundföt ef þau gleymast. Eftir þessa þrjá tíma geta nemendur ekki tekið þátt í tímanum.



Hvers vegna íþróttir og sund?

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 Barnaskólanum á Eyrarbakka og Stokkseyri fá nemendur tvo íþróttatíma og einn sundtíma á viku.

Viðfangsefni eru m.a. eftirfarandi í vetur:

- Grunnþjálfun, þrek og úthald.
- Áhersla á samhæfingu, fin- og grófhreyfingar.
- Kynning á íþróttagreinum.
- Vatnsaðlögun og kennsla sunaðferða.
- Vinna með félags- og andlegan þroska.
- Kenna almennar umgengnisreglur í íþróttahúsi og sundlaug.

Í skólaíþróttum og sundi skiptir mestu máli að vera virkur og taka þátt!

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 nóg. 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.

Hreyfum okkur með börnunum okkar!

Íþróttá- og sundkennarar í BES eru:

Sigmar Karlsson

sigmar@barnaskolinn.is

Einar Ottó Antonsson

einar@barnaskolinn.is

Vigfús Gunnar Helgason

vigfus@barnaskolinn.is



**Barnaskólinn á
Eyrarbakka og Stokkseyri**