

ÍPRÓTTA- OG SUNDKENNSLA VETURINN 2019 – 2020

Í Grundaskóla fá allir nemendur
2 kennslustundir í íþróttum og
1 sundtíma á viku.

1. bekkur fær um 20 sundtíma að vori.

Viðfangsefni vetrarins eru m.a.:

*Grunnþjálfun *Leikir *Boltageinar
*Frjálsar íþróttir *Fimleikar *Skólahreysti/þrek
*Badminton *Teygju- og stoðæfingar
*Sundgreinar *Sundleikir

Íþróttatímar í sal

Allir nemendur verða að hafa meðferðis
íþróttaföt (t.d. stuttbuxur/leggings,
stuttermabol/hlýrabol,...) í tösku/poka til að
skipta um í búningsklefa.

1. – 4. bekkir eru skólausir en eftir það er
íþróttaskónotkun valfrjáls.

Íþróttatímar í Höllinni 6. – 7. bekkir

7. bekkir eru í íþróttatíma í Höllinni á fimmtudögum
fram að jólum en eftir áramót þá fara 6. bekkir í
Höllina á fimmtudögum. Nemendur verða að koma í
eða með íþróttaföt sem henta til íþróttaiðkunnar í
Höllinni – ath ekki stuttbuxur!! Einnig er gott að hafa
ávalt meðferðis húfu og vettlinga þar sem það getur
orðið ansi kalt í Höllinni :))

Athugið

ekki eru lánuð íþróttaföt/sundföt né handklæði.



Sundtímar

Gott er að yfirfara
reglulega sundföt
barnanna (s.s. gegnsæi,
saumsprettur,...).

Mikilvægt er að þau
börn sem þurfa að nota
sundgleraugu mæti alltaf
með þau til að geta gert
sitt besta í tímum.

**Ef nemandi getur ekki verið með í íþrótt- eða sundtíma er best
að hann komi með miða frá foreldri/forráðamanni til íþróttakennara
eða að hringt sé á skrifstofu skólans eða í íþróttahús.**

Blæðingar - íþróttatímar/sundtímar

Líkamsþjálfun af ýmsu tagi getur haft jákvæð áhrif á líðan stúlkna þegar
blæðingar standa yfir. Dregið úr tíðaverkjum, s.s. magaverkjum,
höfuðverk, ofl. En stúlkur á blæðingum geta fengið frí frá íþróttum og
sundi ef foreldrar óska eftir því. Best er að foreldrar sendi miða/tölvupóst
til íþróttakennara, en einnig geta þær fengið að fara fyrr úr tíma.



Endilega hafið samband ef e-ð er.....

Kær kveðja, íþróttakennarar Grundaskóla

Anna anna.larusdottir@grundaskoli.is

Áslaug aslaug.akadottir@grundaskoli.is

Erna erna.sigurdardottir@grundaskoli.is

Helena helena.runarsdottir@grundaskoli.is