

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 6. bekkur
Skólaárið 2020 – 2021



Kennarar: Guðríður S Brynjarsdóttir og Björn Vilhelmsson.

Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á loftháð þol. • Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. • Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðuleika útlíma og bols. • Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. • Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • Sýnt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8m. auk þess að stinga sér af bakka. 	<p>Leikir og stöðvaþjálfun.</p>	<p>Stöðumat í:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þolhlaup • Kaðli • Boltafærni • Liðleika • Hreystigreip,upphýfingar eða dýfur • Sippi • Bringusundi • Skriðsundi • Baksundi • Skólabaksundi • Flugsundi • Kafsundi
<p>Félagslegir þættir</p>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem 	<p>Keppnisleikir</p>	<p>Umsögn</p>

	<p>leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. 		
Heilsa og efling þekkingar	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni. • Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum. • Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. 	Fræðsla og sýnikennsla	Umsögn
Öryggis- og skipulagsreglur	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna og tekið ákvarðanir á þeim grunni. 		Umsögn

	<ul style="list-style-type: none">• Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafninga á sunni stutta leið.		
Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.			
Lokanámsmat: Námsmat gefið í bókstöfum. Í skólasundi er stuðst við 6. sundstig			