

**Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 6. bekkur**  
**Skólaárið 2022 – 2023**



**Kennarar:** Guðríður S Brynjarsdóttir og Róbert Arnar Birgisson.

**Tímafjöldi:** 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<p><b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b></p>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert æfingar sem reyna á loftháð þol.</li> <li>• Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.</li> <li>• Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðuleika útlíma og bols.</li> <li>• Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.</li> <li>• Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>• Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8m. auk þess að stinga sér af bakka.</li> <li>• Náð 6.stigi í sundi.</li> </ul>	<p>Leikir og stöðvaþjálfun.</p>	<p>Símat og virkni í tímum</p> <p>Stöðumat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polhlaup</li> <li>• Boltafærni</li> <li>• Liðleika</li> <li>• Hreystigreip,upphýfingar eða dýfur</li> <li>• Sipp</li> <li>• Bringusund</li> <li>• Skriðsund</li> <li>• Baksund</li> <li>• Skólabaksund</li> <li>• Flugsund</li> <li>• Kafsund</li> <li>• Tímataka</li> <li>• Þolsund</li> </ul>
<p><b>Félagslegir þættir</b></p>	<p>Nemandi getur:</p>	<p>Keppnisleikir</p>	<p>Umsögn</p>

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

	tekið ákvarðanir á þeim grunni.		
<b>Námsgögn:</b> Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.			
<b>Lokanámsmat:</b> Námsmat gefið í bókstöfum. Í skólasundi er stuðst við 6. sundstig			