

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 6. bekkur
Skólaárið 2023 – 2024



Kennarar: Guðríður S Brynjarsdóttir og Róbert Arnar Birgisson.

Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Nemandi getur: <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. • Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8m. auk þess að stinga sér af bakka. • Náð 6.stigi í sundi. 	Leikir og stöðvaþjálfun.	Símat og virkni í tímum Stöðumat : <ul style="list-style-type: none"> • Polhlaup • Boltafærni • Liðleika • Hreystigreip,upphýfingar eða dýfur • Sipp • Bringusund • Skriðsund • Baksund • Skólabaksund • Flugsund • Kafsund • Tímataka • Þolsund
Félagslegir þættir	Nemandi getur:	Keppnisleikir	Umsögn

	<ul style="list-style-type: none"> • Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. • 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 lífennis 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 		Umsögn

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