

**Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 6. bekkur**  
**Skólaárið 2019 – 2020**



**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>• Sýnt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8m. auk þess að stinga sér af bakka.</li> </ul>	<p>Leikir og stöðvaþjálfun.</p>	<p>Stöðumat í:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Þolhlaup</li> <li>• Kaðli</li> <li>• Boltafærni</li> <li>• Liðleika</li> <li>• Hreystigreip,upphýfingar eða dýfur</li> <li>• Sippi</li> <li>• Bringusundi</li> <li>• Skriðsundi</li> <li>• Baksundi</li> <li>• Skólabaksundi</li> <li>• Flugsundi</li> <li>• Kafsundi</li> </ul>
<p><b>Félagslegir þættir</b></p>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem</li> </ul>	<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"> <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 lífferniss 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 tekið ákvarðanir á þeim grunni.</li> </ul>		Umsögn

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