

Námsáætlun fyrir skólaípróttir - 6. bekkur
skólaárið 2024 – 2025

Kennari: Róbert Arnar Birgisson, Guðríður Brynjarsdóttir.

Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Lota	Skólaviðmið- Við lok 6. bekkjar getur nemandi	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Íþróttalota	<ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. • Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu. • Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan skólans. • Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu • Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. • Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt. • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. Gerð liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu. • Rökrætt kynheilbrigði, kyn-og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. • Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans. • Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra. • Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum. 	<p>Sýnikennsla Umræður Innlagnir Verklegar æfingar Hópavinna Einstaklingsvinna Sjálfstæð vinnubrögð</p> <p>Íþróttahús lokað ágúst-nóvember Íþróttir mikið í útikennslu.</p>	<p>Verklegt próf Leiðsagnarmat jafn og þétt</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans. • Sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa. • Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu. • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • Sýnt ábyrgð í útivist. Skýrt tákna korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði með korti. 		
Sundlota	<ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. • Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan skólans. • Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu • Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. • Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.. • Rökrætt kynheilbrigði, kyn-og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. • Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra. 	<p>Sýnikennsla Umræður Innlagnir Verklegar æfingar Hópavinna Einstaklingsvinna Sjálfstæð vinnubrögð</p>	<p>Verklegt próf Leiðsagnarmat jafn og þétt</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum. • Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans. • Sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa. • Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu. • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. • Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. • Synt 200m þolsund á tíma. • 25m skriðsund á tíma. • 50m bringusund á tíma. • 25m skriðsund, stílsund. • 25m baksund, stílsund. • 50m baksund, stílsund. • 12m björgunarsund með jafningja. 		
<p>Námsgögn: Íþróttahúsið og þau áhöld sem þar eru. Útisvæði við skólann. Sunlaugin og þau áhöld sem þar eru.</p>			

Lokanámsmat:

Námsmat gefið í bókastaf.