

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



**Kennarar:** Erna Hákonardóttir, Helena Hrund Ingimundardóttir og Hildur María Magnúsdóttir

**Tímafjöldi:** 3 x 40 mín. á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.</li> <li>• Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.</li> <li>• Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.</li> <li>• Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.</li> <li>• Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8m. auk þess að stinga sér af bakka.</li> </ul>	Leikir og stöðvaþjálfun	<p>Stöðumat í:</p> <p>Þolhlaupi Kaðli Boltafærni Hnébeygju Liðleika Armbeygjum Sippi Bringusundi Baksundi Skriðsundi Bakskriðsundi Kafsundi Flugsundi</p>
Félagslegir þættir	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapar. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.</li> </ul>	Keppnisleikir	Umsögn

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp - og einstaklingsíþrótt.</li> <li>• Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþrótttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</li> </ul>		
Heilsa og efling þekkingar	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tenglum við íþróttir og sundiðkun.</li> <li>• Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</li> <li>• Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum.</li> <li>• Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.</li> <li>• Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.</li> </ul>	Fræðsla, sýnikennsla og kórsvörun.	Umsögn
Öryggis- og skipulagsreglur	<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>	Fræðsla	Umsögn

	Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sunni stutta sundleið.		
<b>Námöggn:</b> Áhöld í áhaldageymslu, kútar, núðlur, hringir og kork.			
<b>Lokanámsmat:</b> Námsmat gefið í bókstöfum. A, B+, B, C+, C eða D. Í skólasundi er stuðst við 6. sundstig			