

Heiti verkefnis eða námsgreinar: Skólaíþróttir

Árgangur:	6. bekkur	Námsgreinar:	Íþróttir og sund.
Tímabil:	Haustönn og vorönn.	Kennarar:	Fríða og Hallgrímur

Lykilhæfni:

Megintilgangur skólaíþrótta er að efla líkamlegt og andlegt heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda. Gott líkamlegt ástand og markviss hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur barna og unglings. Mikilvægt er að nemendur fái tækifæri til að tengja saman jákvæð áhrif markvissrar hreyfingar, heilbrigðs lífernис og velferðar til framtíðar. Tekið skal tillit til og borin virðing fyrir manngildi hvers og eins. Í skólaíþróttum skal unnið gegn einelti með góðum forvörnum, eftirliti og eftirfylgni í samræmi við áætlanir viðkomandi skóla. Í skólaíþróttum gefast fjölmög tækifæri til virkrar þátttöku foreldra í tengslum við námið, bæði undirbúning framkvæmd og mat. Traust tengsl heimila og skóla skipta miklu máli til að skólaíþróttir nái tilgangi sínum sem alhliða líkams- og heilsurækt. Skólaíþróttir skiptast í íþróttir og sund.

Hæfniviðmið námsgreina:

Haustönn Sund Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Íþróttir Gert æfingar sem reyna á loftháð þol, Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlima og bols Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að hafa liðsanda. Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. Notað hugtök sem tengjast íþróttum. Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir.	Vorönn Sund Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu Íþróttir þrek -boltagreinar- æfingar - frjálsir tímar - bolta leikir. Gert æfingar sem reyna á loftháð þol. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans. Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum. Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífernís fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lýsing verkefnisins og kennsluaðferðir:

Sundstig 6.
 Bringusund 200 m., 25 m skriðsund tímataka, 25 m baksund stíll, 50 m skólabaksund, 8 m kafsund, tímataka 25 m bringusund, 15 m björgunarsund fótatök, 50 m skriðsund
 Íþróttir 6 bekk.
 Útihlaup tímataka
 Sipp - sippað í 60 sek.
 Styrkleika- og þolpróf Eurofit
 Virkni og vinnusemi metin yfir skólaárið

Kennsluaðferðir

Haustönn
 Íþróttir útikennsla ágúst - september
 Gönguferðir og útihlaup.
 Ýmsir leikir, eltingaleikir skotleikir
 Ýmislegt sem er í og við umhverfi skólans.
 Innikennsla, okt. - des
 Farið í helstu boltagreinar, badminton, bandý og ýmsa leiki innanhúss.

Vorönn
 Innikennsla, jan - apríl
 Farið í helstu boltagreinar, badminton, bandý og ýmsa leiki innanhúss.
 Stöðluð próf tekin í sipp, píp test, ofl.
 Íþróttir útikennsla maí-júní
 Gönguferðir og útihlaup.
 Ýmsir leikir, eltingaleikir skotleikir

Námsgögn:

Íþróttir
 Boltar, keilur, sippubönd ofl.
 Sund
 Kútar, korkar, froskalappir o.fl.

Námsmat/skil á verkefni:

Sundstig 6.
 Unnið að markmiðum sundstigsins jafnt og þétt yfir veturinn.
 Íþróttir
 Stöðluð próf tekin í sipp, píp test, frammistaða metin í tímum yfir veturinn.