

Skólaípróttir 6.bekk.

Kennarar: Sigurlína H. Einarsdóttir

6

Lýsing

Að nemendur fái jákvæða upplifun af hreyfingu, efla líkamlegan þroska, heilbrigði og þrek. Lotunni er skipt upp í viku og hálfsmánaðartímabil þar sem undirstöðuatriði flestra helstu íþróttagreina eru teknar fyrir, (knattspyrna, karfa, handbolti, bandý, blak, hnit, frjálssar, fimleikar, styrktaræfingar, glíma og fl í kynningarformi). Einnig er fléttað inní smáleikjum, hreyfitjáningu, íþróttافرæði og heilsuvernd. Reynt er að höfða sem mest til ánægju og áhuga nemenda og að allir séu virkir í tímum.

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

Vhls Skólaípróttir fyrir 6. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

Vhls Skólaípróttir fyrir 6. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á loftháðþol t.d. hlaup, sund og hlaupaleikir á meðalákefð í lengri tíma.
- Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. Körfuknattleik, knattspyrnu, handknattleik, bandý, frjálsum, fimleikum, badminton og fl.í kynningarformi.
- Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.
- Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek, lipurð og geti gert sér grein fyrir mikilvægi góðrar tækni í íþróttum.
- Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu og geti gert teygjur fyrir helstu vöðvahópa.
- Synt baksund, skriðsund, bringusund og skólabaksund með ágættri tækni auk þess að synda viðstöðulaust sund 200 m, eina sprettsundstímatöku, kafsund 8 m og stungið sér af bakka.

Vhls Skólaípróttir fyrir 6. bekk - Félagslegir þættir

- Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. Tekið virka afstöðu gegn hverskyns ofbeldi.
- Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.
- Sýnt góða ástundun, jákvæðni og þátttöku í öllu sem er tekið fyrir og tekið tillit til mismunani getu jafnaldra sinna.

Vhls Skólaíþróttir fyrir 6. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum í sundi og íþróttum.
- Tekið þátt í útivist á ábyrgan hátt, klætt sig og notið útiveru í allskonar veðri.

Vhls Skólaíþróttir fyrir 6. bekk - Öryggis og skipulagsreglur

- Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla í íþróttahúsi og sérstaklega í og við sundlaug.

KENNSLUSKIPULAG

- **Kennslufyrirkomulag**

Nemendur fá 2 tíma í íþróttum og 1 tíma í sundi á viku. Í 6.bekk er kennslan byggð upp þannig að vetrinum er skipt í viku eða hálfsmánaðar tímabil þar sem hluti tímans byggist upp á leikjum en þar efla þau þol, liðleika, hraða, viðbragð, kraft og samvinnu af ýmsu tagi, margskonar boltaleikir eru kenndir. Einnig eru settar upp í æfingar með undirstöðuatriðum þeirrar greinar sem tekin er fyrir þá vikuna en það eru bæði hóp og einstaklingsíþróttir með hinum ýmsu áhöldum sem efla og auka tækni og þekkingu greinanna. Komið er inná íþróttufræði og heilsuvernd og ábyrgð þeirra sjálfra í þeim efnum. Í sundtímunum er kennari uppá bakka með leiðbeiningar og sýnikennslu og þau æfa í djúpu lauginni. Í 6.bekk aukast aðeins kröfurnar um aukna sundfærni og tækni í öndun og legu er aukin, alltaf er unnið með að bæta samhæfingu sundtaka og viðhalda góðri tækni. Leikir og boðsund af ýmsu tagi er fléttað inní sundkennsluna sem á að stuðla að gleði og ánægju af hreyfingu í vatninu.

- **Námsmat**

Símat í tímum þar sem tekið er mið af hæfnimarkmiðum, ástundun, jákvæðni og virkni í tímum.