

# Skólaíþróttir 6.bekk.

---

## 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, frjársar, fimleikar, styrktaræfingar, glíma og fl í kynningarformi). Einnig er fléttað inni smáleikjum, hreyfitjáningu, íþróttافرæði og heilsuvernd. Reynt er að höfða sem mest til ánægju og áhuga nemenda og að allir séu virkir í tímum.

## Kennsluáðferðir og fyrirkomulag

Hver tími hefst með innlöggn kennara, kennari fer yfir það sem gert er í tímum og sýnir. Námsefnið verður kennt í æfinga og leikjaformi, bæði í gegnum einstaklings æfingar, stöðvar og hópleiki. kennsla, tilsögn og sýnikennsla.

Í sundkennslu er unnið með grunnþætti sundsins á líflegan hátt þannig að upplifun nemandans verði jákvæð og skemmtileg. Kennt er í leikjaformi auk sýnikennslu af bakka.

## Námsaðlögun

Leitast er við að mæta þörfum allra nemenda og koma til móts við þá sem þess þurfa með ýmiskonar verkefnum við hæfi.

## Námsmat

Námsmat er margþætt og byggist á nokkrum þáttum.

Skráð námsmat í Mentor er tvíþætt. Annars vegar eru hæfniviðmið metin sífellt yfir skólaárið og hins vegar fá nemendur lokamat í hverri námsgrein tvisvar á skólaárinu.

Einkunnaskali sem notaður er til að meta viðmið úr námskrám er eftirfarandi:

\* Framúrskarandi

✓ Hæfni náð

◇ Á góðri leið

○ Þarfnast þjálfunar

X Hæfni ekki náð

Námsmat sem notað er sem lokamat er:

A = Framúrskarandi

B+ = Mjög góð hæfni og frammistaða

B = Góð hæfni og frammistaða

C+ = Á góðri leið

C = Sæmileg hæfni og frammistaða

D = Hæfni og frammistöðu ábótavant

### VS Skólaíþróttir fyrir 6. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

### VS Skólaíþróttir 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.
- Sýnt baksund, skriðsund, bringusund og skólabaksund með ágætri tækni auk þess að synda viðstöðulaust sund 200 m, eina sprettsundstímatöku, kafasund 8 m og stungið sér af bakka.

### VS Skólaíþróttir 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.

### VS Skólaíþróttir fyrir 6. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Geta tekið púls á sjálfum sér og fundið muninn í hvíld og áreynslu.
- 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.

### VS Skólaíþróttir fyrir 6. bekk - Öryggis og skipulagsreglur

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

- 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 íþróttafraeði 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 inni 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.