

## Íþróttir 6.bekkur

Markmið íþróttakennslu í 6.bekk er að halda áfram að örva þroska nemandans og efla afkastagetu hans. Efla félagsþroska nemenda í formi leikja og samvinnu. Að nemendur hafi ánægju af íþróttum horfi á þær sem jákvæða upplifun og fái fræðslu um íþróttir og heilsuvernd. Nemendur skulu ávallt mæta með viðeigandi fatnað.

### Líkamsvitund, leikni og afkastageta

#### Hæfniviðmið

Að nemandi geti:

- gert æfingar sem reyna á þol,
- gert hreyfingar sem reyna á styrk og stöðuleika útlíma og bols,
- sýnt flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu,
- sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum,
- tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.

### Félagslegir þættir

#### Hæfniviðmið

Að nemandi geti:

- sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda,
- skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt,
- Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.

### Heilsa og efling þekkingar

#### Hæfniviðmið

Að nemandi geti:

- gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttum og sundiðkun,
- útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga sem og kynja,
- notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum,
- tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu,
- nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim,
- sótt sér margvíslegar upplýsingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu,
- notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu,
- tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum,
- Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.

### Öryggis- og skipulagsreglur

#### Hæfniviðmið

Að nemandi geti:

- gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.

### Kennsluhættir

- Íþróttakennsla fer fram í íþróttahúsi, Hópinu (fjölnota íþróttahús) og úti.

- Kennt er tvisvar í viku, 40 mínútna tímar.
- Kennt er í formi leikja, stöðvahringja, áhaldahringja og valtíma.
- Kynntar eru ýmsar íþróttagreinar, reglur og fyrirkomulag.
- Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og virkni.
- Að hausti og vori er útikennsla í íþróttum í 4 vikur í senn. Ef að veður leyfir.

### Námsmat

Námsmatið er tvíþætt, prófseinkunn og starfseinkunn.

Prófseinkunn (50%)

- Píptest tvisvar á ári.
- 60m spretthlaup tvisvar á ári
- Hreysti: Velja eitt.
  - Armbeygjur
  - Dýfur
  - Upphýfingar
  - Langstökk án atrennu
  - Klifrað í kaðal
- Færni í boltaíþróttum  
Velja aðra hvora greinina.
  - Fótþolti: 1. Knattrak í gegnum keilur á tíma. 2. Skottækni.
  - Körfubolti: 1. Knattrak í gegnum keilur á tíma. 2. Skottækni.
- Leikfímifærni: Nemandi þarf að sýna 2 samsettar æfingar á dýnu.

Starfseinkunn (50%)

- Mæting
- Virkni í tímum/ þátttaka.
- *Íþróttamannsleg framkoma*
  - í búningsklefa
  - við kennara og annað starfsfólk
  - *inni á vellinum* (hvernig nemandi kemur fram við aðra nemendur í sama liði, og andstæðinga)
  - hvernig nemendur mæta tapi og sigrum
  - samvinna (aðstoða þá sem þurfa á hjálp að halda í íþróttinni hverju sinni)
- Umgengni
  - í íþróttahúsinu
  - í búningsklefa
  - hvernig farið er með áhöld og eigur skólans og íþróttahússins

Vitnisburður- nemendur fá umsögn í foreldraviðtölum yfir veturinn og gefið er í tölustaf/bókstaf