

Skólanámskrá

Bekkur: 6. bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir

Ábyrgð



Virðing

Vellíðan

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttaiðkun. sýnt leikni í körfubolta, knattspyrnu og ýmsum skotboltaleiknum. gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á samhæfingu og lipurð. sýnt leikni í mismunandi íþóttagreinum. tekið þátt í æfingum sem reyna á loftháð þol í íþróttum eins og að hlaupa ákveðinn hring um nærumhverfi skólans. tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta þrek og þol í íþróttum eins og 6 mínútna hlaup. framkvæmt æfingar á þrekprófi sem reyna á styrk, snerpu og stöðugleika. 	<p>Í náminu er eftirfarandi námsaðlögun beitt til að styðja við nemendur að læra út frá eigin forsendum og að námið komi þeim að sem mestu gagni:</p> <p>Sýnikennsla, vettvangsferðir, endurtekningaræfingar, námsleikir, verkstæðiskennsla (stöðvápjálfun), áfangapjálfun, stöðugt þjálfunarálag, spurnaraðferðir, þrautalausnir og þrautabrautir, hlutverkaleikir, hermileikir, leitaraðferðir, kannanir, hópinnubrögð, frásögn og sagnalist, sjónsköpun, hugarflug, leikræn tjáning, sviðsetning, söguaðferð.</p> <p>iPad og tengd tækni.</p>	<p>Þau námsgögn sem helst er stuðst við í kennslunni og nemandi þarf að nýta sér við námið eru:</p> <p>Áhöld í íþróttasal Minni áhöld: Boltar, gjarðir, sippubönd, snú-snú bönd, teygjur, léttar dýnur, liðabönd, vesti, mjúkir boltar, badminton flugur og spaðar, bandý boltar og kylfur, combi sett, keilur, skeiðklukkur, málband, spilastokkur, mottur. Stærri áhöld: Kistur, kubbar, hestar, kaðlar, slár, badminton uppistöður, blak uppistöður, mörk, körfur, bekkir, stærri dýnur, stökkbretti, boltagrindur, boltanet.</p>	<p>Útihlaup - 1,2 km. hringur í nærumhverfi skólans á tíma.</p> <p>6 mínútna hlaupapróf</p> <p>Þrekpróf - nemendur taka 6 mismunandi styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrsöðu og hreyfingu.</p> <p>Vinnusemi - nemendur skilji mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsaga, samvinnu og tillitsemi</p>

<p>Félagslegir þættir</p>	<ul style="list-style-type: none"> • iðkað íþróttir og leiki á skólalóð og í nærsamfélagi. • skilið einföld skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. • sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. • skilið mikilvægi þess að hafa leikreglur og fara eftir þeim. • skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum kennara í íþróttum. 		<p>Áhöld í skóla og á skólalóð Minni áhöld: Boltar, sippubönd, snú-snú bönd, teygjur, mjúkir boltar, liðabönd, vesti, bandý kylfur. Stærri áhöld: Klifurbrautir, rólur, mörk, gervigrasvöllur, körfuspjöld, yfir veggur.</p>	<p>Í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</p> <p>Leikni - þekki misumandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim, sýnt háttvísi í leik.</p>
<p>Öryggis- og skipulagsreglur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mætt í viðeigandi fatnaði í íþróttatíma. • farið eftir reglum sem snúa að umgengni í íþróttahúsum og fylgt fyrirmælum kennara og starfsmanna. 			