

## Námsáætlun Skólaíþróttir – 6. bekkur

Skólaárið 2022-2023

**Kennari: Steinhórn Snær Þrastarson**

**Tímalfjöldi: 120 mín. á viku**

**Lykilhæfni:** Námsgreinin kemur inn á eftirfarandi þætti samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla:

- Tjáning og miðlun
- Skapandi og gagnrýnin hugsun
- Sjálfstæði og samvinnu
- Nýting miðla og upplýsinga
- Ábyrgð og mat á eigin námi.

**Grunnþættir:** Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex:

Læsi – Sjálfbærni – Lýðræði og mannréttindi – Jafnrétti – Heilbrigði og velferð – Sköpun. Í námsgreininni er unnið með alla þessa þætti þó mismikið sé eftir árgöngum.

- Tekur ábyrgð á eigin námi.
- Virðir vinnufrið annarra.
- Vinnur með öðrum og sýnir jákvæðni í samskiptum.
- Leitar upplýsinga, les sér til gagns og vinnur sjálfstætt.
- Vinnur vel og fer eftir fyrirmælum.
- Sýnir vönduð vinnubrögð við verkefnaskil.
- Fer eftir þeim fyrirmælum sem lagt er upp með og skilar verkefnum á réttum tíma.

Námsþættir	Hæfniviðmið
<b>Íþróttir</b>	
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b>	Að nemendur geti <ul style="list-style-type: none"><li>• æfingar sem reyna á loftháð þol</li><li>• sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum</li></ul>
<b>Félagslegir þættir</b>	Að nemendur geti: <ul style="list-style-type: none"><li>• sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur tapast eða vinnst</li><li>• viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda</li><li>• tileinkað sér íþróttamannslega hegðun</li></ul>
<b>Heilsa og efling þekkingar</b>	Að nemendur geti: <ul style="list-style-type: none"><li>• æfingar fyrir heilbrigðu líferni</li><li>• gert sér grein fyrir starfssemi líkamans</li></ul>
<b>Öryggis og samskiptareglur</b>	Nemendur geti: <ul style="list-style-type: none"><li>• farið eftir öryggis-, skipulags og umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa við óhöppum</li></ul>

<b>Sund</b>	
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b>	<p>Unnið eftir 6. sundstigi:</p> <p>Að nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● synt 200 m bringusund, viðstöðulaust</li> <li>● synt 50 m skólabaksund</li> <li>● synt 25 m skriðsund</li> <li>● synt 25 m baksund</li> <li>● synt 25 m bringusund á tíma, lágmark 35.0 sek</li> <li>● synt 15 m björgunarsund (skólabaksundsfótatök)</li> <li>● synt 8 m kafsund</li> </ul>
<b>Öryggis og skipulagsreglur</b>	<p>Að nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● farið eftir öryggis-, skipulags og umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa við óhöppum</li> </ul>
<p><b>Námsgögn:</b>  Öll almenn áhöld íþróttahúsa  Öll almenn áhöld sundlauga</p> <p><b>Námsmat:</b> Símat yfir alla önnina.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Próf í þoli (loftháð og loftfirrt) (“The Beep test).</li> <li>● Próf í styrk, samhæfingu og snerpu (Armbeygjur, langstökk án atrennu og sipp).</li> <li>● Námsmat í sundi er samkvæmt sundstigunum með tímatökum, stílsundsprófum og öðrum þáttum.</li> <li>● Mikil áhersla er lögð á hegðun, virkni, jákvæðni, samskipti, framfarir og mætingu. Námsmat nemenda byggir á prófum, verkefnavinnu og símati kennara út frá hæfniviðmiðum.</li> <li>● Einkunnir verða gefnar út að vori samkvæmt Aðalnámskrá grunnskóla á kvarðanum D, C, C+, B, B+ og A</li> </ul> <p><b>Áskilinn er réttur til breytinga á áætlun og námsmati.</b></p>	