6.bekkur Skólaíþróttir

Tímar á viku: 2 kennslustundir

Kennsluaðferðir og skipulag.

Leiðir:

Hver tími hefst með innlögn 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.

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsefni	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta: ● Leggi sig fram og taki þátt í þeim æfingum sem verið er að gera. ● Standist þau þol og þrek próf sem lögð eru fyrir. ● Framkvæmt æfingar sem efla grófhreyfingar, samhæfingu, jafnvægi og samsettar æfingar. ● Sé fær um að framkvæma ýmsar hreyfingar sem snúa að þeim íþróttagreinum sem unnið er með **Félagslegir þættir:**	Leitast verður að því að efla, þrek, styrk og liðleika í gegnum æfingar, leiki, þrautahringi og hreyfistöðvar. Nemandi fær tækifæri á að kynnast ýmsum íþróttagreinum ásamt því að temja sér virkni, jákvætt hugarfar, samvinnu og að fara eftir settum reglum í tímum.	Notast verður við ýmis áhöld í eigu skólans. Ætlast er til þess að nemendur mæti með viðeigandi fatnað og skipti um föt fyrir og eftir kennslustund.	Yfir veturinn er stuðst við símat auk annara verklegra prófa.

● Sýni öðrum virðingu og umburðarlyndi. ● Hafi jákvætt viðhorf gagnvart ýmsum hóp- og einstaklingsíþróttum. ● Áttað sig á mikilvægi samvinnu í íþróttum og leikjum. **Heilsa og efling þekkingar:** Haft jákvætt viðhorf gagnvart íþróttaiðkun innan- og utanhúss. **Öryggis og skipulagsreglur:** ● Farið eftir reglum í íþróttahúsum og sundlaugum. ● Umgengist tæki og áhöld á öruggan og ábyrgan hátt. ● Farið eftir reglum kennara.			

Grunnþættir menntunar.

Grunnþáttur	Áhersluþættir grunnþátta menntunar

Læsi:	læri að taka stöðluð próf til að meta eigið þrek, þol, líkamshreysti og liðleika.
Sjálfbærni:	● mæti með íþróttaföt (stuttbuxur og bol) ● fái jákvæða upplifun af íþróttaiðkun innan- og utanhúss ● Þjálfist í að taka sigri og ósigri í leik og keppni.
Heilbrigði og velferð:	● þjálfist í grófhreyfingum og flóknum æfingum sem viðhalda og bæta samhæfingu ● þjálfist í samsettum hreyfingum ● þjálfist í undirstöðuatriðum hópa- og einstaklingsíþrótta ● taki þátt í ýmsum leikjum og æfingum sem efla líkamsþol, kraft, hraða og viðbragð ● upplifi ástundun íþrótta, æfinga og leikja á jákvæðan hátt ● upplifi áhrif þolþjálfunar á hjarta og blóðrásarkerfið
Lýðræði og mannréttindi:	● taki þátt í leikjum sem efla markvisst samvinnu innan minni eða stærri hópa ● Skilið mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.
Jafnrétti:	læri að bera virðingu fyrir þörfum annarra og mismunandi getu þeirra
Sköpun:	taki þátt í og læri leiki sem veita útrás fyrir hreyfiþörf og efla samspil skynjunar