

# Skólaíþróttir 6. bekkur

Kennari: Adam Szymielewicz

## Almennt um kennsluna

6. bekk er kennt saman í íþróttum og sundi. Skólaíþróttum er tímabilaskipt, fyrstu 8 vikurnar eru allir tímar í sundi þá er farið inn í íþróttasal og svo eru síðustu 8 vikurnar er aftur sundtímabil. Skólaíþróttir eru þrjár kennslustundir á viku.

Hæfniviðmiðin eru sett fram í fjórum þáttum; líkamsvitund, leikni og afkastageta, félagslegir þættir, heilsa og efling þekkingar og öryggis- og skipulagsreglur.

Námsaðlögun: Í öllum tilvikum þar sem nemendur eru með sértæka námsörðugleika er sett upp einstaklingsnámskrá. Ef um vægari frávik er að ræða er kappkostað að leggja nemendum til bjargir við námið í öllum námsgreinum ef þurfa þykir, s.s. að nýta upplýsingatækni í meira mæli og val á námsefni / námsgögnum þjóni sem best einstaklingsmiðuðu námi.

Við lok skólaárs geta nemendur

*Líkamsvitund, leikni og afkastageta*

- Gert æfingar sem reyna á þol
- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi
- Gert samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu
- Sýnt leikni í mismuandi íþróttagreinum
- Synt baksund, skriðsund, bringusund og kafsund viðstöðulaust auk þess að stinga sér af bakka

*Félagslegir þættir*

- Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum
- Farið eftir leikreglum
- Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans

*Heilsa og efling þekkingar*

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun
- Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu
- Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum
- Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs

*Öryggis- og skipulagsreglur*

- Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgegnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðost við óhöppum

## Skipulag kennslu

Kennsluaðferðir: einstaklingskennsla, hópkenndsla, verklegar æfingar, sýnikennsla, innlagnir, herminám o.s.frv..

Skipulag í kennslustofnunni; einstaklingsvinna, hópavinna og samvinna.

Námsgögn; tæki og tól til að hjálpa nemandanum að ná settum markmiðum s.s. núðlur, flár, dýnur, boltar o.fl..

## Námsmat

Námsmat er símat auk staðlara prófa í sundi. Símatið sem er unnið eftir er jákvæðni, virkni, geta og hæfni.

| Dagsetningar       | Kennslupættir               |              |
|--------------------|-----------------------------|--------------|
| 25. – 29. ágúst    | Leikir og vantsaðlögun      | Hlaupaleikir |
| 1. sept – 5. sept  | Skriðsund - leikir          | Hlaupaleikir |
| 8. – 12. sept      | Bringusund - leikir         | Hlaupaleikir |
| 15. – 19. sept     | Baksund - leikir            | Blak         |
| 22. – 26. sept     | Skólabaksund - leikir       | Blak         |
| 29. sept. – 3. okt | Flugsund – stungur - leikir | Blak         |
| 6. – 10. okt.      | Námsmat                     | Blak         |
| 13. – 17. okt      | Dansvika/prek               |              |
| 20. – 24. okt.     | Knattspyrna                 |              |
| 27. – 31. okt.     | Knattspyrna                 |              |
| 3. – 7. nóv.       | Leikir                      |              |
| 10. – 14. nóv.     | Badminton                   |              |
| 17. – 21. nóv.     | Badminton                   |              |
| 24. – 28. nóv.     | þrek                        |              |
| 1. – 5. des.       | Körfubolti                  |              |
| 8. – 12. des.      | Körfubolti                  |              |
| 15. – 17. des.     | Jóga                        |              |
|                    | Jólafrí                     |              |
| 6. – 9. jan.       | Fimleikar                   |              |
| 12. – 16. jan.     | Fimleikar                   |              |
| 19. – 23. jan.     | Dansvika/leikir             |              |
| 26. – 30. jan.     | Frjálsar                    |              |
| 2. – 6. feb.       | Frjálsar                    |              |
| 9. – 13. feb.      | Leikir                      |              |
| 16. – 20. feb.     | Handbolti                   |              |
| 23. – 27. feb.     | Handbolti                   |              |
| 2. – 6. mars       | þrek                        |              |
| 9. – 13. mars      | Leikir                      |              |
| 16. – 20. mars     | Leikir                      |              |
| 23. – 26. mars     | Leikir - upprifjun          |              |
|                    | Páskafri                    |              |
| 7. – 10. apríl     | Skriðsund – leikir          |              |
| 13. – 17. apríl    | Stungur – leikir            |              |

|                 |                                        |
|-----------------|----------------------------------------|
| 20. – 24. apríl | Skriðsund/baksund                      |
| 27. – 30. apríl | Bringusund – leikir                    |
| 4. – 8. maí     | Bringusund/skólabaksund – leikir       |
| 11. – 15. maí   | Björgun – leysitök – flugsund – leikir |
| 18. – 22. maí   | Námsmat - leikir                       |