

## 6. bekkur skólaíþróttir

---

Kennarar: Eyþór Guðnason; Thelma Ólafsdóttir; Vilborg Þ. Æ.  
Skúladóttir

### Lýsing

Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan, markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaíþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsuefningar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum.

Unnið er með líkamsvitund, leikni og afkastagetu, félagslega þætti, heilsu og eflingu þekkingar ásamt öryggis- og skipulagsreglur. í skólaíþróttum er unnið eftir hæfnimarkmiðum aðalnámskrár frá 2013.

### Markmið

Markið í sundi.

Að nemandi geti náð 6. markmiðsstig í sundi:

Synt þolsund í 10 mínútur, lágmarksvegalengd 200 metrar

Synt 25m skriðsundSynt 25m baksund

Synt 25m bringusund tímalágmörkSynt 15m björgunarsund

Synt 8m kafsund

Íþróttir-

Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.

Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.

Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.

Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.

### Námsefni

Í sundi.

Farið er í helstu reglur á sundstað og við sundkennslu.

Farið verður í helstu tækniatrið í bringusundi, skriðsundi, baksundi, kafsundi, flugsundi og björgunarsundi.

Þol verður byggt upp stig af stigi með það markmið í huga að nemandur nái að synda þær vegalengdir sem markmiðsstigið segir til um.

Crossfitsund, æfingar gerðar í vatni til að bæta styrk og þol nemenda.

Farið verður í ýmsa leiki á tímabilinu svo sem : Stórfiskaleikur, boltaleikir,köfunarleiki.

Íþróttir:

\*Farið yfir helsta boltagreinar og reglur

\*Farið yfir fimmleikar  
\*Farið yfir frjálsar íþróttir  
\*Þol og þrek æfingar  
\*Ýmsir Leikir

## Kennsluaðferðir

Í sundi.

Aðallega verkleg kennsla úti og stundum er farið í ýmis tækniatrið og efni inni.

Sundið er brotið niður í einstök tæk og þau æfð sér og síðan saman með og án hjálpatækja. Einnig fara æfingar fram í formi leikja.

Helstu áhöld eru: Sundflá, fótakútar/kútar, núðlulengjur, sundfit, dýnur, köfunaráhöld.

Íþróttir:

Samvinnu, Einstaklingsvinna og synikennslu

## Námsmat

Í sundi.

Námsmat fer fram jafnt og þétt á tímabilinu.

Í lok námsskeiðs er prófað í 6. markmiðsstigi. Standist nemandi matið fær hann umsögnina "6. sundstigi lokið" , annars "þarfnast frekari þjálfunar".

Íþróttir:

Þol og þrekprof

Langstökk

Liðleikaprof

Símat

### Skólaípróttir fyrir 5.-7. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

### Skólaípróttir fyrir 5.-7. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.
- Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.
- Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.
- Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.
- Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.
- Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.

### Skólaípróttir fyrir 5.-7. bekk - Félagslegir þættir

- 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.