

Námsvísar 2021 - 2022

Fag: Skólaíþróttir

Kennari: Ólafur Sigfús Benediktsson og Steinunn Hulda Magnúsdóttir.

Tímafjöldi á viku: 4 kennslustundir

Bekkur: 5. - 6. bekkur

Kennsluaðferðir og skipulag: Samkennsla er í 5. og 6. bekk. Nemendur fá þrjár kennslustundir á viku í íþróttum og eina í sundi. Einu sinni í viku eru allir í íþróttum, hina 3 tímuna er bekknum skipt í þrjá hópa en þá eru tveir hópar í íþróttum og einn í sundi. Hver kennslustund er 40 mínútur en nemendur fá fimm mínútur af hvorri kennslustund til að skipta um föt og fara í sturtu.

Aðaláherslan er lögð á að kenna í gegnum leik og ört skipt um viðfangsefni. Viðfangsefnin voru þannig að allir eiga að geta ráðið við þau, óháð getu og þroska og þannig er jákvæð sjálfsmynd nemenda eflað. Tónlist skipar háan sess í tímum og er hún ætluð til hvatningar og stjórnunar.

Þau atriði heilbrigðis og velferðar sem áhersla er lögð á er hreyfing, góð samskipti, öryggi og hreinlæti.

Grunnþættir menntunar

Grunnþáttur	Áhersluþættir
Heilbrigði og velferð	-hreyfi sig alla daga vikunnar, um 60 mínútur á dag eða lengur -taki þátt í leikjum og/eða stundi íþróttir – líkams- og heilsurækt með ánægju og félagsleg samskipti að leiðarljósi.
Jafnrétti	- stundi fjölbreytta hreyfingu í formi leikja og/eða íþróttar sem eru án fordóma á skólatíma og í nær samfélagi.
Lýðræði og mannréttindi	- hafi fengið tækifæri til að velja sér hreyfingu við hæfi, á vegum skólans eða í nærsamfélagi, þar sem hann fær tækifæri til að hafa áhrif á skipulagið.
Læsi	-fái tækifæri til að ræða um mikilvægi hreyfingar fyrir líkamlega og andlega heilsu og vellíðan.

	-þekki áhrif leikja og þjálfunar á helstu líffæri eins og hjarta og lungu en einnig á vöðva- og taugakerfið.
Sjálfbærni	- fái tækifæri til að velja leik eða hreyfingu sem honum finnst áhugaverð og skemmtileg. -þjálfist í því að fara rólega af stað í upphafi reglubundinnar hreyfingar og einnig í lok æfingar og skilji hvers vegna.
Sköpun	-fái tækifæri til að búa til eða hanna reglur eða leik.

Áætlun

Viðfangsefni	Hæfniviðmið/markmið	Kennslu- / námsaðferðir	Mat	Vettvangsferðir / grenndarkennsla
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	auki skyn- og hreyfiþroska sinn með þjálfun í ýmsum grófhreyfingum og samsettum hreyfingum og notkun á ýmsum áhöldum á fjölbreyttan og skapandi hátt auk iðkunar á helstu íþróttagreinum	Grunnþjálfun, knattleikir, smáleikir, stöðvaþjálfun, stöðvaleikir, bandý, hnit o.fl. Nemendur taka að auki stöðluð próf til að meta getu þeirra og framfarir milli ára.	Kannanir verða framkvæmdar jafnt og þétt yfir veturinn. Mikið er lagt upp úr ástundun, virkni og hegðun, að nemendur taki þátt og einnig að þeir fylgi reglum og fyrirmælum kennara. Gefin er umsögn í lok haustannar en einkunn í lok vorannar.	Á haustin er kennt úti eins lengi og veður leyfir.
Félagslegir þættir				
Heilsa og efling þekkingar	auki líkamsþroska sinn með því að taka þátt í leikjum og leikrænum æfingum sem efla líkamspól, hraða, viðbragð, kraft og liðleika.			
Öryggis- og skipulagsreglur	auki fagurþroska sinn með því að taka þátt í skapandi hreyfingum			

	<p>auki félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska sinn með því að læra að leysa úr ágreiningi sem upp getur komið í íþróttum og læri að bera virðingu fyrir þörfum og mismunandi getu félaga sinna</p> <p>auki vitsmunaproska sinn með þátttöku í umræðum um gildi hreyfingar fyrir sál og líkama, tileinki sér réttar reglur í leikjum og læri heiti helstu líkamsæfinga og hreyfinga</p> <p>Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllum og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi (Lífsleikni)</p> <p>Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun (einnig unnið með markmið í lífsleikni og náttúrufræði)</p>			

Færni í sundi sem þarf að ná við lok 5. bekkjar:

- geti synt 75 m bringusund án hvíldar
- geti synt 25 m skólábaksund

- geti synt 25 m skriðsund með sundfit
- geti synt 12 m baksund
- kynnist grunnatriðum flugsunds
- geti synt 8 m kafasund
- þjálfist í stungu af bakka
- þjálfist í að kafa eftir hlut á 1-2 m dýpi eftir 5 metra kafasund
- geti troðið marvaða í 20-30sek
- geti synt 10m flugsunds fótatök með eða án hjálpartækja
- þjálfist í að detta í vatn í fötum og bjarga sér á sundi
- skilji og fari eftir reglum í leik
- þekki og noti hugtök sem tengjast sundiðkun
- þekki og fari eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða

Færni í sundi sem þarf að ná við lok 6. bekkjar:

- geti synt 200 m bringusund, viðstöðulaust
- geti synt 25 m bringusund á tíma undir 35 sek
- geti synt 50 m skólabaksund
- geti synt 25 m skriðsund
- geti synt 25 m baksund
- geti synt 15 m björgunarsund án manns
- geti synt 8 m kafasund
- þjálfist í stungu af bakka
- þjálfist í helstu atriðum sem snúa að björgun í vatni
- skilji og fari eftir reglum í leik
- þekki og noti hugtök sem tengjast sundiðkun
- þekki og fari eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða