

Kársnesskóli

Íþróttir – 6. bekkur

Hæfniviðmið Við lok 6. bekkjar getur nemandi:	Námsþættir	Námsefni/Kennslugögn	Leiðir/Kennsluhættir	Matsviðmið/Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta <ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á loftháð þol • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols • gert samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu • sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum • tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu 	<ul style="list-style-type: none"> • hlaup • þrek • agi • fjölbreyttar íþróttir og æfingar 	<ul style="list-style-type: none"> • leikvellir skólans • nærumhverfi skólans • kort • leikir • veggspjöld • myndir 	<ul style="list-style-type: none"> • innlagnir • umræður • sýnikennsla • æfingar • einstaklingsvinna • hópvinna • reglur í leikjum • reglur í íþróttum • lagt upp með að • nemendur tileinki sér reglur og tillitsemi í íþróttum 	<ul style="list-style-type: none"> • mat og skipting á námsþáttum kemur fram í verkefnabók í Mentor
Félagslegir þættir <ul style="list-style-type: none"> • sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur tapast eða vinnst • skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþróttum • rætt líkamsvitund og kynheilbrigði • tekið afstöðu gegn ofbeldi og einelti 	<ul style="list-style-type: none"> • samvinna • samkennd • félagsfærni • líkamsvitund • félagsvitund 	<ul style="list-style-type: none"> • kort • veggspjöld • myndir 	<ul style="list-style-type: none"> • innlagnir • umræður • sýnikennsla • æfingar • einstaklingsvinna • hópvinna 	
Heilsa og efling þekkingar <ul style="list-style-type: none"> • gert sér grein fyrir, gildi heilbrigðs lífarnis, fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við hreyfingu • notað flest hugtök sem tengjast íþróttum • tengt að einhverju leiti hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við 	<ul style="list-style-type: none"> • næringarfræði • alhliða hreyfing • líkamsvitund • félagsfærni • siðgæðisproski • líkamsþroski • vöðvafræði 	<ul style="list-style-type: none"> • leikvellir skólans • nærumhverfi skólans • kort • leikir • keppnir • veggspjöld 	<ul style="list-style-type: none"> • innlagnir • umræður • sýnikennsla • æfingar • einstaklingsvinna • hópvinna • farið yfir reglur í 	

<p>líkamlega áreynslu</p> <ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist m.t.t. aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti • sótt sér upplýsingar og fræðslu á netinu í sambandi við íþróttaiðkun • nýtt sér niðurstöður prófa að einhverju leiti • tekið þátt í útivist á ábyrgan hátt og ratað um nærumhverfi sitt. • þekkt hjóla og gönguleiðir umhverfi síns 	<ul style="list-style-type: none"> • hreinlæti • líffærafræði • ratvísi • umferðareglur og öryggisþættir í umferðinni 		<p>búningsklefum</p> <ul style="list-style-type: none"> • leiðbeiningar um hreinlæti eftir íþróttir • leiðbeiningar um mataræði og áhrif þess á heilsu 	
<p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <ul style="list-style-type: none"> • gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna og tekið ákvarðanir á þeim grunni • beitt helstu atriðum skyndihjálpar og endurlífgunar • bjargað jafningja á sundi stutta sundleið 	<ul style="list-style-type: none"> • umgengnisreglur • agi • virðing • skyndihjálpar • björgunarsund 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður • farið yfir reglur sundlaugar • helstu skyndihjálparatriði í sundi 	