



Íþróttir 6. bekkur

Hæfniviðmið Nemandi getur:	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok 6. bekkjar getur nemandi: Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <p>Gert æfingar sem reyna á loftháð þol. 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. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnfram viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér</p>	<p>Taki þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf. Taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamspól, hraða og viðbragð. Taki þátt í ýmsum æfingum sem efla kraft, þol, viðbragð, liðleika og samhæfingu.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Taki þátt í leikjum sem efla markvisst samvinnu innan minni eða stærri hópa. Vinna ýmis verkefni í misstórum hópum þar sem reynir á tillitsemi, umburðarlyndi og þolinmæði.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Taki þátt í leikjum sem efla líkamspól, hraða, viðbragð og kraft og veita útrás fyrir hreyfipörf og efla samspil skynjunar. Taki þátt í hringþjálfun sem nær til 3 - 4 vikna. Taki þátt í útivist, s.s gönguferð þar sem m.a. þarf að taka tillit til veðurs</p>	<p>Virgni og vinnusemi, símat. Verklegt próf sem mæla þol, styrk, snerpu, liðleika, samhæfingu og knattækni.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p> <p>Heilsu og efling þekkingar</p> <p>Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <p>Virðing, símat</p>	<p>Staðlaðir listar yfir mælanlega þætti sem prófað verður úr.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Umræður og jafningjamat</p>



<p>skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.</p> <p>Tekið þátt á ábyrgan hátt í útvist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <p>Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sunni stutta leið.</p>	<p>og fatnaðar.</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <p>Geti sagt frá helstu reglum um umgengni og öryggi í íþróttamannvirkjum.</p>		
--	--	--	--