

Skólaíþróttir 6. bekkur

Kennarar: Rúnar Sigríksson; Sif Árnadóttir; Sigurður Þór Arnarson

6

Lýsing

Skólaíþróttir, úti sem inni, leggja grunn að heilbrigði og velferð nemenda, þ.e. andlegri, líkamlegri og félagslegri velliðan þeirra. Þær stuðla m.a. að jákvæðri sjálfsmynd, auknu sjálfstrausti, seiglu, ánægju og að lokum jákvæðum skólabrag. Hæfniviðmið í skólaíþróttum eru sett fram í fimm flokkum: Líkamsvitund, færni og afkastageta, Félagslegir þættir, Heilsa og heilsuefning (efling þekkingar), Öryggi og hreinlæti og Sund. Flokkarnir tengjast hver öðrum sem og öðrum námsgreinum.

Tímabil

Skólaárið 2025-2026.

Yfirferð námsefnis

Í **Árgangsáætlun** fyrir skólaíþróttir 6. bekkja eru hæfniviðmið (námsmarkmið), námsefni (námsleiðir), námsmat (áætlun) og samþætting útlistuð. Hún er hluti af skólanámskrá Melaskóla, greinasviði. Árgangaáætlun, þ.e. kennsluáætlun árgangsins fyrir skólaárið, er kynnt nemendum og foreldrum á hópfunði að hausti (sbr.: *Námskynning*).

Árgangsáætlun er til grundvallar *vikúáætlunum* kennara (sjá sbr. Dagatal í Mentor).

Kennslustundir á viku: 2,5 (sbr. viðmiðunarstundaskrá).

Námsþættir og viðfangsefni í skólaíþróttum taka mið af *hæfniviðmiðum* árgangsins og leiðsagnarnámi. Nemendum er sagt *hvers vegna* þeir eru að læra ákveðin atriði, þ.e. upplýstir um hæfnina sem stefnt er að með náminu (sjá hæfniviðmið árgangsins). Kennsluaðferðir, námsefni og matsaðferðir (þ.e. hvernig, hvað og hvenær) taka mið af því.

Námsþættir og viðfangsefni í skólaíþróttum 6. bekkja á skólaárinu eru:

- þrekæfingar
- íþróttagreinar
- leiki og stöðvavinnu
- heilsuuppelsi, heilsurækt og líkamsvitund
- útinám
- slysavarnir og öryggismál

Kennsluáðferðir

Kennsluhættir (áherslur, kennsluáðferðir, vinnulag) í skólaíþróttum 6. bekkja taka mið af *leiðsagnarnámi*.

Melaskóli nýtir sér fjölbreytta kennsluhætti innan allra árganga til að styrkja skólaíþróttir, m.a.: markvissar innlagnir kennara, umræður, hlustun, áhorf og tjáningu, einstaklings- og hópverkefni, smíðjur og þemavinnu, samþættingu námsgreina, sköpun og verklega vinnu, útikennslu, kannanir og próf.

Skólaíþróttir snerta heilbrigði og velferð, þ.e. andlega, líkamlega og félagslega velliðan nemenda. Þær eru mikilvægar í heilsuuppeldi, heilsurækt og heilsuefningu nemenda. Heilbrigði felur í sér: hreyfingu, jákvæða sjálfsmynd, næringu, hvíld, andlega velliðan, skapandi hugsun, jákvæð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilning á eigin tilfinningum og annarra. Skólaíþróttir taka til allra þessara þátta og skipta því Melaskóla máli í að skapa og viðhalda góðum skólabrag.

Gott líkamlegt ástand nemenda hefur áhrif á námsgengi, sjálfstraust og sjálfsmynd þeirra. Nemendur læra að þekkja eigin líkama, tjá sig og skapa. Í leikjum og samvinnuverkefnum eflist félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroski þeirra. Skólaíþróttir styðja þannig við forvarnir gegn óæskilegri hegðun og efla skólabrag. Í skólaíþróttum læra nemendur einnig um lýðræðisleg vinnubrögð og jafnrétti í gegnum fjölbreytt verkefni og leiki.

Nemendur stunda íþróttir í íþróttahúsi Hagaskóla, á skólalóð og nærumhverfi en fara í sund í Vesturbæjarlaug. Áherslan er á skynhreyfileiki, hlutverkaleiki, hlaupaleiki, gróf- og finhreyfinga, stöðvavinnu, þrautalausnir, hópvinnu, sjálfstæða vinnu og að skapa jákvætt viðhorf til íþróttaiðkunnar.

Melaskóli tekur þátt í Ólympíuhlaupi ÍSÍ og átakinu Göngum í skólann. Útihlaup eru bæði að vori og hausti. Áhersla er á að íþróttir á leikjaformi séu viðfangsefni allra námsgreina og ástundaðar í frímínútum.

Áherslur Melaskóla í skólaíþróttum eru:

- þrekæfingar
- íþróttagreinar svo sem boltagreinar og spaðaíþróttir
- leikir svo sem eltinga- og boltaleikir
- stöðvavinna, þrautalausnir, hópvinna, sjálfstæð vinna, teygjur
- útihlaup að vori og hausti
- útikennsla eftir aðstæðum

Helstu **markmið** íþróttakennslu í Melaskóla eru:

- að virkja hreyfipörf nemenda, efla skynfæri líkamans og styrkja fin- og grófhreyfingar
- að efla félagsþroska nemenda í formi leikja og samvinnu
- að nemendur fái aukna innsýn í hinar ýmsu íþróttagreinar og fái tækifæri til að auka þol og þrek
- að nemendur hafi ánægju af íþróttum, öðlist jákvæða upplifun af hreyfingu og fái fræðslu um íþróttir og heilsuvernd

Í 6. bekk er aukin áhersla á heilsuuppeldi, líkamsvitund og upplifun nemandans á umhverfi sínu með kennslu utandyra og útivist. Þekking nemenda er aukin á gildi hreyfingar, heilsuræktar og mati á eigin stöðu. Aukin áhersla er á öryggisþætti og viðbrögð við slysum í íþróttum og við sundiðkun. Þá er lögð áhersla á leiknimiðuð markmið af ýmsum toga svo sem í leikfimi, boltafærni, köstum eða stökkum.

Í **skólasundi** er megináherslan á leikniþætti og kennslu allra sundaðferða og byggt ofan á þann grunn sem fyrir er. Nemendur eru gerðir vel sundfærir, t.d. til að geta lokið 6. sundstigi.

Áherslur í skólaíþróttum eru að nemendur:

- upplifi jákvætt og skemmtilegt andrúmsloft í hópnum
- öðlist og efla hjá sér félagsþroska og samskiptahæfni
- efla líkamlegan þroska og afkastagetu
- efla líkamsvitund og fræðist um heilsusamlegt lífæfni
- þroski hæfileika sinn til tjáningar og sköpunar
- fái aukið sjálfstraust og viljastyrk
- læri rétta líkamsbeitingu
- auki þol, kraft, liðleika og áræði
- læri að hreyfing sé til ánægju
- kynnist sem flestum íþróttagreinum og finni hreyfingu við hæfi
- fái ítarlegri kennslu í algengum íþróttagreinum
- læri grunnatriði um virkni líkamans í tengslum við hreyfingu

Grunnþættir menntunar:

Um grunnþætti menntunar, tengsl þeirra við stefnu, markmið og árgangaáherslur Melaskóla má lesa í almenna hluta skólanámskrárinnar (kafla 2.1 og 2.2).

Námsaðlögun:

Hugmynda- og aðferðafræði leiðsagnarnáms er höfð að leiðarljósi til að koma til móts við mismunandi þarfir og getu nemandans, styrkja námshæfni, námshvöt og námsaðlögun hans með markvissri endurgjöf. Litið er á "mistök" sem námstækifæri, þ.e. mikilvægan þátt í námsaðlögun hvers og eins í skóla án aðgreiningar.

Námsmat

Námsmat í skólaíþróttum 6. bekkja byggir á fjölbreyttu *hæfni- og leiðsagnarmati*, t.d.: munnlegri endurgjöf - símati (vinnuframlag, samvinna, frágangur, ástundun) - sjálfsmati og jafningjamati - verkefnum (einstaklingsverkefni, hópverkefni) - prófum-könnunum-skimunum (stöðupróf, greinandi próf, framvindu- og lokapróf).

Mat á *lykilhæfniviðmiðum* grundvallast á ástundum og þátttöku í tímum.

Fjölmörg *matsverkefni* í skólaíþróttum eru lögð fyrir nemendur á hverju skólaári eftir leiðsagnarnám í skilgreindum námslotum. Um leiðbeinandi stöðu- og framvindumat er að ræða, jafnt og þétt yfir skólaárið. Námsmatið birtir *matsferil* nemenda sem er foreldrum aðgengilegur í Minn Mentor, upplýsinga- og tölvukerfi skólans.

Matskerfi Melaskóla fyrir 1. - 7. bekk grundvallast á hæfnieinkunnum sem birtar eru með tveimur matskvörðum. Annars vegar er notaður *táknkvarði* með fjórum táknum almennt í öllum árgöngum, hins vegar *bókstafakvarði* með sex stöfum í lokahæfnimati í 4. og 7. bekk.

Námsmat í skólaíþróttum 6. bekkja er: hvetjandi, fjölbreytt, reglulegt, sanngjarnt, áreiðanlegt, óhlutdrægt, heiðarlegt, samræmt innan árganga og stiga. Það nær til þekkingar, leikni og hæfni. Það er í takt við hæfniviðmið, kennsluáherslur og taka mið af nemendahópnum. Kennarar innan árganga vinna saman í teyimum að þessum markmiðum.

2025_Skólaíþróttir fyrir 5.-7. bekk

- **Hæfnieinkunn (tákn)**

2025_Skólaíþróttir fyrir 5.-7. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Geta gert æfingar sem reyna á loftháð þol í íþróttum.
- Geta sýnt útfærslu hreyfinga þannig að þær renni vel saman.
- Geta tekið þátt í einstaklingsíþróttum.
- Geta gert æfingar með eigin líkamsþyngd sem reyna á styrk og stöðugleika.
- Geta gert einfaldar rytmískar æfingar og fylgt takti.
- Geta gert æfingar sem reyna á liðleika og hreyfigetu.
- Geta tekið þátt í mismunandi hópíþróttagreinum.

2025_Skólaíþróttir fyrir 5.-7. bekk - Félagslegir þættir

- Geta skilið mikilvægi jákvæðra samskipta.
- Geta farið eftir leikreglum og sýnt háttvísi í leik.
- Geta skilið mikilvægi stundvísi, aga og sjálfstæðra vinnubragða í tengslum við góðan árangur.
- Geta þekkt helstu leikreglur í leikjum, hóp- og einstaklingsíþróttum.

2025_Skólaíþróttir fyrir 5.-7. bekk - Heilsa og heilsuefling

- Geta sýnt almenna þekkingu á heilsueflandi líferni.
- Geta tekið þátt og sýnt virkni í leikjum.
- Geta valið viðeigandi fatnað og mikilvægan búnað til útivistar og nýtt hann.
- Geta skipulagt að einhverju leyti útivist í fjölbreyttu landslagi, tekið þátt, fylgt áætlunum og varast hættur sem fylgt geta.

2025_Skólaíþróttir fyrir 5.-7. bekk - Öryggi og hreinlæti

- Geta gert sér grein fyrir mikilvægi helstu öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óhöppum.

- Geta skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði við alla íþróttaiðkun.

2025_Skólaíþróttir fyrir 5.-7. bekk - Sund

- Geta beitt fjölbreyttum sundaðferðum.
- Geta eftt eigin heilsu í vatni.

- Sex mínútna hlaupapróf

Sex mínútna Cooper próf.

Markmið: Að meta loftháð þol nemenda til að fá gróft mat á líkamsástand þeirra.

Í sex mínútna Cooper prófi er hlaupið á velli sem er 9 x18 metrar að stærð. Nemendur hlaupa eins marga hringi og þeir geta á sex mínútum. Hver nemandi hefur félag sem telur hringina og skráir niður hversu marga hringi viðkomandi hleypur.

Matsviðmið:

5. bekkur:

Framúrskarandi: >1200 m
Hæfni náð: 800 m - 1199 m
Þarfnast þjálfunar: 600 m - 799 m
Hæfni ekki náð: t; 600 m

6. bekkur:

Framúrskarandi: >1250 m
Hæfni náð: 850 m - 1249 m
Þarfnast þjálfunar: 700 m - 849 m
Hæfni ekki náð: t; 699 m

7. bekkur:

Framúrskarandi: >1300 m
Hæfni náð: 900 m - 1299 m
Þarfnast þjálfunar: 750 - 899
Hæfni ekki náð: t;749

- **Sex mínútna hlaupapróf eftir áramót**

Sex mínútna Cooper próf.

Markmið: Að meta loftháð þol nemenda til að fá gróft mat á líkamsástand þeirra.

Í sex mínútna Cooper prófi er hlaupið á velli sem er 9 x18 metrar að stærð. Nemendur hlaupa eins marga hringi og þeir geta á sex mínútum. Hver nemandi hefur félaga sem telur hringina og skráir niður hversu marga hringi viðkomandi hleypur.

Matsviðmið:

5. bekkur:

Framúrskarandi: >1200 m
Hæfni náð: 800 m - 1199 m
Þarfnast þjálfunar: 600 m - 799 m
Hæfni ekki náð: t; 600 m

6. bekkur:

Framúrskarandi: >1250 m
Hæfni náð: 850 m - 1249 m
Þarfnast þjálfunar: 700 m - 849 m
Hæfni ekki náð: t; 699 m

7. bekkur:

Framúrskarandi: >1300 m
Hæfni náð: 900 m - 1299 m
Þarfnast þjálfunar: 750 - 899
Hæfni ekki náð: t;749



Leikgleði - 50 leikir

Rafbók

(<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/leikgledi/>)



Boltaleikir

Námsbók



Gólf- og áhaldaæfingar

Námsbók



Frjálsíþróttir – Æfingar og leikir

Námsbók



Cooper próf

Hlaupapróf



Cooper-próf

Hlaupapróf