

Öskjuhlíðarskóli
Sími: 411-7950
www.oskjuhlidarskoli.is

Bekkjaráætlun

6. bekkur
Skólaárið 2009-2010

Bekkjaráætlun 6. bekkjar Öskjuhlíðarskóla 2009-2010

Inngangur

Skólanámskrá Öskjuhlíðarskóla byggist á þrepaskiptingu námsgreina. Með þrepaskiptri námskrá er átt við að nemendum með ólíkar námsþarfir og getu sé kennt saman í hópi og hafi sameiginlegt viðfangsefni og meginmarkmið, en að einstaklingarnir innan hópsins séu með mismunandi verkefni og undirmarkmið. Bekkjaráætlanir eru gerðar fyrir alla bekki skólans og taka þær mið af skólanámskrá.

Nám nemenda í Öskjuhlíðarskóla er einstaklingsmiðað. Einstaklingsnámskrár eru gerðar fyrir alla nemendur skólans m.a. í móðurmáli, stærðfræði/rökhugsun og öðrum þeim námsþáttum sem aðlaga þarf sérstaklega að þörfum einstakra nemenda.

Nemendur

Í 6. bekk eru sjö nemendur 5 drengir og tvær stúlkur fædd árið 1998. Fjórir nemendur eru búsettir í Reykjavík, einn í Kópavogi og tveir í Hafnarfirði.

Starfsmenn bekkjarins

Halldís Gunnarsdóttir sérkennari
 Kristín Guðjónsdóttir sérkennari
 Sýlvía Kristinsdóttir stuðningsfulltrúi
 Valgerður Ragnarsdóttir stuðningsfulltrúi

Viðtalstímar

miðvikud. 12:30-13:10
 þriðjud. 12:30-13:10

Einnig koma að bekkjarstarfinu:

Auður Ásgeirsdóttir kennari
 Birgir Þór Baldvinsson tölvukennari
 Jón Þórður Baldvinsson þroskaþjálfari

Sérgreinakennarar

Auður Ásgeirsdóttir	heimilisfræði
Ásta Ísberg	íþróttir
Baldur Þorsteinsson	íþróttir
Elsa Guðmundsdóttir	myndmennt
Finna Birna Steinsson	textílmennt
Gerður Leifsdóttir	hönnun/smíðar
Kristín Rós Hákonardóttir	bókasafn
Ólafur B. Ólafsson	tónmennt

Önnur þjónusta

Við skólann starfa ráðgjafaþroskaþjálfari, skynörvunarráðgjafi, félagsráðgjafi, sálfræðingur, talmeinafræðingur, iðjuþjálfari, sjúkraþjálfarar, hjúkrunarfræðingur og tannlæknir. Þessar starfsstéttir veita nemendum þjónustu sína. Sjá viðtalstíma á heimasíðu skólans.

Þjónustutilboð í tengslum við skólann

Flestir nemendur bekkjarins nýta sér skóladagvist ÍTR sem er starfrækt í Vesturhlíð. Allir nemendur bekkjarins nýta sér akstursþjónustu skólans.

Samstarf heimila og skóla

Nemendur hafa samskiptabækur sem starfsmenn bekkjar, starfsfólk skóladagvistar og foreldrar nota til að miðla upplýsingum. Fréttir og myndir úr skólastarfinu eru birtar reglulega á heimasíðu bekkjarins. Starfsfólk bekkjarins er með viðtalstíma, eina kennslustund á viku og eftir samkomulagi. Foreldraviðtöl eru boðuð þrisvar á skólaárinu þ.e. einu sinni að hausti, í byrjun nýs árs og að vori. Auk þess er haldin bekkjarskemmtun einu sinni á skólaárinu fyrir nemendur og aðstandendur þeirra.

Tímafjöldi

Á stundaskrá eru 35 kennslustundir á viku sem skiptast í bóklegar og verklegar greinar. Matartími og útivistar- og næðisstund er ein klukkustund í senn. Frímínútur eru 20 mínútur á dag og auk þess eru 10 mínútna frímínútur á þriðjudögum.

Kennsluskipulag

Skóladagurinn hefst á samverustund þar sem farið er yfir stundaskrá dagsins, hvaða dagur er, mánudur og mánaðardagur. Nemendur skiptast daglega á að vera umsjónarmenn og þeir sjá um að setja upp myndræna dagskrá á töflu og lesa upp og merkja við bekkjarfélaga sína. Veðurfræðingur dagsins segir hvernig veðrið er og setur viðeigandi myndir upp á töflu. Hann segir til um hvernig best er að klæðast úti hverju sinni. Umsjónarmaður sér um að sækja mjólk fyrir bekkinn í nestistímanum, slökkva ljósinn í stofunni og þurrka af borðinu.

Helstu bóklegu tímar eru móðurmál, stærðfræði/rökhugsun, samfélags- og náttúrufræði, heilsufræði, lífsleikni, vinnustund og tölvutímar sem tengjast m.a. móðurmáli og stærðfræði. Auk þess eru skemmtistund, valtími, tjáning og dans. Tölvukennari er tvær kennslustundir á föstudögum í bekknum. Einn nemandi nýtir sér skynörvunaraðstöðu og kjarnatíma sem er undir stjórn ráðgjafafroskaþjálfara. Nokkrir nemendur bekkjarins eru í tíma hjá Tónstofu Valgerðar sem hefur aðstöðu í skólanum.

Allir í bekknum fá kennslu í hverri viku í eftirfarandi sérgreinum; íþróttum, tónmennt, myndmennt og á bókasafni. Nemendur fá einnig kennslu aðra hvora viku í heimilisfræði, smíðum, saumum og íþróttum í Hátúni.

Hreyfipjálfun er undir stjórn sjúkrapjálfa og íþróttakennara og er tvær stundir á viku fyrir þá sem á þurfa á því að halda. Einnig er hluti nemandahópsins í átakshópi sem fer í gönguferðir í frímínútum fjórum sinnum í viku.

Haldin eru sundnámskeið fyrir nemendur fyrir og eftir áramót í 3 vikur í senn á þriðjudögum, miðvikudögum og fimmtudögum. Sundnámskeiðin verða frá 6. - 22. október og svo aftur 13. apríl - 4. maí.

Þemavikur eru tvisvar sinnum á skólaárinu. Menningarvika er 2. - 6. nóvember og þemavika 15. - 19. mars.

Samfélags- og náttúrufræði

Tvær samfelldar kennslustundir eru í samfélagsfræði á þriðjudögum. Unnin verða fjölbreytt verkefni við alla þætti samfélagsfræðinnar og sum þeirra samþætt handmennt og myndmennt. Einnig verður farið í vettvangsferðir.

Árstíðirnar: Sumar og haust: 24. ágúst - 7. september

Ársmarkmið:

Að nemendur geri sér grein fyrir helstu einkennum hvernar árstíðar.

Leiðir og kennsluaðferðir:

Farið verður í gönguferðir og skoðað og rætt um einkenni árstíðarinnar. Búinn til krans úr þurrkuðum blómum, berjum og greinum.

Íslensk spendýr: 8. september - 23. október

Ársmarkmið:

Að nemendur fái innsýn í hvaða dýr eru villt í náttúru Íslands og hver eru tamin. Á hverju dýrin lifa og hvers þau þarfnast til að þeim líði vel.

Prepamarkmið:

Að nemendur geri sér grein fyrir:

- hvaða dýr eru húsdýr
- hver þeirra henta sem gæludýr
- að gæludýrahald krefst ábyrgðar, tíma og vinnu

Leiðir og kennsluaðferðir:

Umræður og fræðsla þar sem þekking og reynsla nemenda og kennara er fléttuð inn í. Bækur skoðaðar og sameiginleg veggmynd unnin í samvinnu við myndmenntakennara. Farið verður í vinnuferð í Húsdýragarðinn.

Námsgögn:

Myndir, myndbönd og ýmsar dýrabækur.

Landnámið: 2. október - 27. nóvember.

Ársmarkmið:

Að nemendur kynnist lífsháttum á Íslandi á fyrri öldum, læri valin atriði Íslandssögunnar og kynnist nokkrum persónum úr landnámi Íslands s.s. Ingólfi Arnarsyni og Hallveigu Fróðadóttur.

Prepamarkmið:

Að nemendur skynji söguna með því að

- skoða myndir
- hlusta á sögur
- fara í heimsóknir á söfn
- skoða gamla hluti og muni

Leiðir og kennsluaðferðir:

Lesnar verða sögur um landnámið og skoðaðar myndir og kort. Unnin verkefni og farin vettvangsferð á Þjóðminjasafnið. Nemendur smíða víkingavopn; skjöld og sverð í samvinnu við handmenntakennara.

Námsmat:

Könnun lögð fyrir að loknu verkefni og áhugi og virkni nemenda í kennslustundum metinn.

Árstíð: Vetur 5. - 18. janúar

Ársmarkmið:

Að nemendur geri sér grein fyrir helstu einkennum hvernar árstíðar.

Leiðir og kennsluaðferðir:

Farið verður í gönguferðir og skoðað og rætt um einkenni árstíðarinnar.

Samvera og samskipti: 19. janúar - 15. febrúar

Ársmarkmið:

Að hvetja nemendur til að sýna hvert öðru tillitssemi og huga að ýmsum leiðum til að bæta samskipti sín í leik og starfi.

Prepamarkmið:

Að nemendur

- dýpki skilning sinn á vináttu
- meti gildi vináttu
- leysi ágreining og nái samkomulagi við vini

Leiðir og kennsluaðferðir: Umræður og leikræn tjáning. Nemendur teikna og setja upp vinabæ þar sem óskavinir þeirra eiga heima.

Ísland: 16. febrúar - 13. apríl

Ársmarkmið: Að nemendur fræðist almennt um Ísland, heiti helstu bæja og náttúrufrýrbæra.

Prepamarkmið:

Að nemendur:

- þekki heiti nokkurra staða á Íslandi og geti fundið þá á landakorti
- þekki áttirnar á landakorti
- kannist við náttúrufrýrbæri s.s. fossa, hveru, eldfjöll, jökla o.fl.
- viti hvað höfuðborgin og helstu bæir heita
- þekki fána landsins
- þekki helstu samgönguleiðir þ.e. hvernig er hægt að ferðast innan lands

Leiðir og kennsluaðferðir:

Landakort og hnattlíkan skoðað. Umræður og fræðsla þar sem þekking og reynsla nemenda og kennara er fléttuð inn í. Unnin verkefni og leitað að upplýsingum í bókum og á netinu.

Námsgögn:

Myndabækur um Ísland, landakort, hnattlíkan, netið og verkefnahefti.

Árstíðin: Vor: 5. - 21. maí

Ársmarkmið:

Að nemendur geri sér grein fyrir helstu einkennum hvernar árstíðar.

Leiðir og kennsluaðferðir:

Farið verður í gönguferðir og skoðað og rætt um einkenni árstíðarinnar.

Námsmat: Verkefni og vinnublöð verða metin reglulega. Auk þess verða lagðar fyrir munnlegar eða skriflegar kannanir í lok stærstu verkefnanna.

Heilsufræði

Ársmarkmið:

Að nemendur fræðist almennt um mannlíkamann, hollustu og almennt hreinlæti. Þeir læri um starfsemi líkamans og nokkurra líffæra og öðlist nokkurn skilning á þroska mannlíkamans frá fæðingu til fullorðinsára.

Prepamarkmið:

Að nemendur fræðist um eftirtalin atriði

- uppruna manna
- beinagrindina
- tennur
- hreinlæti
- bragð, lykt og tilfinningu
- hvað verður um matinn
- kynþroska, samskipti

Leiðir/kennsluaðferðir:

Kennsla í heilsufræði er ein kennslustund á viku. Lesnar og skoðaðar bækur og unnið í verkefnabók. Rætt um og skoðað líkan af manningum. Horft á kennslumyndbönd um líkamann.

Námsgögn:

Stuðst er við bókina „Líkami mannsins“ ásamt verkefnahefti, myndbönd, ljósritað efni o.fl.

Námsmat:

Könnun úr námsefninu og mat á áhuga og virkni í kennslustundum.

Sérgreinar

Textílmennt (Finna Birna Steinsson)

Annarmarkmið:

Að nemendur :

- saumi eftir merktri eða ómerktri línu.
- saumi leggsaum – aftursting – þræðispor
- þjálfist í að teikna og mála í tengslum við textílverkefni
- æfist í að sauma beinan saum í saumavél
- efli með sér formskyn
- þjálfist í að þæfa

Ársmarkmið:

Í framhaldi af markmiðunum hér að ofan verður á vormisserinu leitast við að efla úthald og einbeitingu við þessa verkþætti.

Verkefni:

Leitast er við að hafa sama viðfangsefnið fyrir nemendur, en verkefni einstakra nemenda og lítilla hópa geta þó verið mismunandi að þyngd og umfangi. Meðal annars vefja nemendur yfir og undir þráð í hring (gulldiskur), þæfa dýramynd og sauma rennilásatösku.

Leiðir:

Munnleg fyrirmæli, fyrirmyndir, sýnikennsla og handstýring.

Námsmat:

Með símati er fylgst með námsframförum hvers nemanda yfir veturinn. Skráning um virkni og úthald eftir hvern tíma. Samantekt um hvern nemanda skráð í lok skólaárs.

Hönnun og smíði (Gerður Leifsdóttir)

Ársmarkmið samkvæmt skólanámsskrá Öskjuhlíðarskóla í mynd og handmennt eru m.a :

Að hugmyndaflug, sköpunarhæfileikar, sjálfstraust og sjálfstæði nemendanna eflist.

Að fínhyfingar nemendanna styrkist.

Að áhugi nemenda á nytsömu og þroskandi tómstundastarfi eflist.

Annarmarkmið:

Að nemendur vinni sjálfstætt

Að nemendur læri að nota einföldustu handverkfæri, s.s útsögunarsög, brennipenna, slípi-kubb, rasp, hamar, skrúfjárn og pensil

Að nemendur taki þátt í hönnun á sínu verkefni

Að nemendur læri hugtök og heiti þess, sem þau vinna með hverju sinni í smíðastofu

Verkefni:

Leitast er við að hafa sama verkefnið fyrir nemendur, en útfærsla á verkefni getur verið mismunandi eftir getu hvers og eins.

Hurðarspjald, sverð og skjöldur (verkefni samþætt samfélagsfræði), hringekja og fleira.

Leiðir:

Myndstýring, handstýring, sýnikennsla, munnleg fyrirmæli

Námsmat : Með skráningu er fylgst með námsframförum hvers nemanda yfir veturinn.

Myndmennt (Elsa Guðmundsdóttir)**Meginmarkmið samkvæmt skólanámskrá Öskjuhlíðarskóla:**

Að hugmyndaflug, sköpunarhæfileikar, sjálfstraust og sjálfstæði nemenda eflist.

Að athyglisgáfa nemenda örvist, svo að þeir verði sem best læsir á umhverfi sitt og skynji og skilji boðskap þess myndmáls, sem daglega ber fyrir augu.

Að fínhyringar nemenda styrkist, frumkvæði þeirra og hagkvæm vinnubrögð eflist, svo að þeir verði sem mest sjálfbjarga í verki.

Í þessum hópi er talsverð áhersla lögð á frjálsa myndsköpun, bæði með málun og teiknun.

Talsvert er málað með þekjulitum, lögð áhersla á rétt grip og meðferð pensla og lita. Eru m.a. unnin ýmis einföld verkefni í því skyni að æfa þessa þætti.

Þrykkt er með svampi, korktöppum, kartöflum, o.fl.

Leitast er við að þroska litaskyn: dökkir litir og ljósir, litir árstíða, einföld litablöndun. Unnin eru verkefni, sem tengjast náttúrunni, veðri, árstíðum, o.fl.

Nemendur eru æfðir í að gera frumformin: hring, ferhyrning, þríhyrning og að nota þau við myndgerð sína.

Haldið er áfram að vinna verkefni, sem þjálfa tilfinningu fyrir mannlíkamanum og líkamsskynjun.

Unnin eru klippiverkefni, þar sem æft er að klippa, bæði eftir beinum línunum og bognum, og nemendur fást við einfalt brotaklipp. Einnig er unnið með fleiri aðferðum, svo sem að rífa, krumpa, líma og hefta.

Leir er notaður, rúllað, hnoðað og mótað.

Unnin eru föndurverkefni, þar sem notað er ýmis konar verðlítið efni.

Samþætting við samfélagsfræði og aðrar námsgreinar er viðhöfð, þegar tilefni þykir til.

Námsmat: Með símati er fylgst með námsframförum hvers nemanda yfir veturinn.

Heimilisfræði (Auður Ásgeirsdóttir)

Áfangamarkmið 6. - 7. bekkjar samkvæmt skólanámsskrá Öskjuhlíðarskóla eru:

- Að nemendur viti að góð næring er undirstaða góðrar heilsu.
- Að nemendur geti farið eftir myndrænum og eða einföldum skrifuðum leiðbeiningum.
- Að nemendur geti notað einföld mælitæki.
- Að nemendur hafi fengið þjálfun í að vinna að léttum matreiðsluverkefnum.
- Að nemendur geti tekið þátt í að ganga frá að verki loknu.
- Að nemendur að nemendur hafi tileinkað sér persónulegt hreinlæti.
- Að nemendur þekki orð og skilji hugtök sem tengjast viðfangsefninu.

Prepamarkmið:

Að nemendur:

- þekki að til eru hollar og óhollar fæðutegundir.
- kynnist því hvaða fæðutegundir eru góðar og slæmar fyrir tennurnar.
- læri að lesa einfaldar og/eða myndrænar uppskriftir, byrja fremst og vinna verkefnið í réttri röð.
- þekki dl mál og matskeið og kynnist einföldum áhöldum.
- fái verklega þjálfun í samvinnu við kennara.
- læri að brytja ávexti og grænmeti með hnífi.
- geti smurt brauð og skorið álegg.
- læri að leggja á borð.
- læri að þvo upp og ganga frá áhöldum, einnig að setja í uppþvottavél.
- læri að þvo vinnuborð sitt og skola úr og vinda borðklútinn.
- temji sér að þvo sér um hendur áður en starf hefst í eldhúsi.
- venjist því að setja upp svuntu, bretta upp ermar og binda um sítt hár áður en hafist er handa við matreiðslu.
- læri algeng hugtök sem notuð eru í heimilisfræðinni (t.d. ofan á, undir, heitt, volgt, kalt, að sjóða, að kæla o.fl.).
- læri að setjast að sameiginlegu borðhaldi, hella í glasið sitt, skammta sér hæfilega mikið á diskinn og temji sér kurteisi.

Verkefni:

Í flestum tímum eru sömu verkefni lögð fyrir nemendur bekkjarins og þeir hvattir til að vinna sjálfstætt, en nemendur fá mismikla aðstoð eftir færni og getu. Reynt er að hafa einföld verkefni sem þeir nemendur bekkjarins sem þurfa mikla aðstoð, geta unnið nokkuð sjálfstætt og sömu verkefni verða unnin oftast en einu sinni yfir árið. Í stöku tíma fá nemendur misjöfn verkefni sem henta getu hvers og eins.

Það sem nemendur matreiða er m.a.:

- Ávaxtasalat
- Súrmjólk með ávöxtum
- Hafragrautur
- Smytja brauð

Leiðir:

Skriflegar og myndrænar uppskriftir, munnleg fyrirmæli, sýnikennsla og handstýring.

Námsmat:

Með símati er fylgst með námsframförum hvers nemanda yfir veturinn og kennari skráir hvernig tíminn gekk eftir hvern tíma.

Tónmennt (Ólafur B. Ólafsson)

Söngur og sönglög. Upprifjun frá fyrra ári og leikræn tjáning stundum viðhöfð þegar sönglöggin eru flutt. Ný sönglög tekin til meðferðar og textamyndir mikið notaðar við það. Nemendur syngja einir eða nokkrir saman og flytja sönglög hvorir fyrir aðra stundum með undirleik ásláttarhljóðfæra.

Ásláttur. Unnið með þau hljóðfæri, sem notuð hafa verið en búið var að kynna öll ásláttarhljóðfæri í 5. bekk. Rifjaðar upp ýmsar æfingar og farið vel í þær. Bætt við nýjum trommuæfingum og trommusettið notað meira en áður.

Að hlusta og horfa. Börnin hlusta nokkuð á tónlist af geisladiskum og hljómsnældum. Sumt af því eins og t.d., Karnival dýranna“gefur möguleika á fræðandi umfjöllun. Geisladiskar tónlist úr tölvu og sjónvarp (myndband) er notað þegar horft og hlustað er. Tónmenntarvefur Menntasviðs og ýmis konar tónlistarforrit einnig notað.

Leikhús. Leikhúsið er allmikið notað enda lyftistöng í tónmenntartímum að koma fram í leikhúsi. Í leiklistinni sem annars staðar er verkefnavalið skipulagt með getu hvers og eins í huga og sjálfstraust barnanna byggt upp.

Dansar. Algengir hreyfi- og hringdansar eru allmikið æfðir. Einnig dansa tveir og tveir saman. Einstaklingsdanstúlkun fer fram þ.e. nemendur dansa frjálst við hljóðfæraleik.

Jól, páskar, þorrablót.

Hátíðisdagar og uppákomur eru þáttur í skólalífi 6. bekkjar og tónmenntartímar vel til þess fallnir að undirbúa slíkar samverustundir. Gert er ráð fyrir því í skipulagi.

Samþætting. Tónmenntarkennari mun taka þátt í samstarfi milli bekkjardeilda ef skipulag skólans eða ákvarðanir samkennara um samstarf býður upp á það.

Námsmat. Símat.

Bókasafn (Kristín Rós Hákonardóttir)

Ársmarkmið:

Að nemendur

- kynnist því að vera á bókasafni.
- læri að skoða og umgangast bækur á safninu og gangi frá þeim aftur í hillur.
- læri að virða og fara eftir reglum sem gilda á safninu. Ganga vel um bókasafnið.
- fái hvatningu til að skoða bækur og lesa bækur og efla þrættarhuga.

Námsefni:

Bækur safnsins.

Verkefni frá kennara.

Kennsluhættir:

Það verða lesnar sögur fyrir nemendur. Eftir lesturinn verða verkefni unnin og síðan er frjáls tími og þá mega nemendur skoða bækur eða lita og teikna.

Leiðir:

Munnleg fyrirmæli og leiðsögn.

Námsmat:

Með símati, skráningu og tékklistum er fylgst með námsframförum hvers nemenda yfir veturinn.

Íþróttir (Ásta Ísberg og Baldur Þorsteinsson)

Meginmarkmið skólaíþróttar er að örva skyn og hreyfiþroska hvers nemenda, þrek hans og afkastagetu og stuðla að heilbrigði einstaklingsins. Auk þess að vekja áhuga hjá nemendum á reglubundinni hreyfingu.

Í þessum aldurshópi, 5.-7. bekk eru nemendur yfirleitt móttækilegir fyrir öllu hreyfinámi og því er lögð áhersla á að byggja ofan á þann grunn sem fyrir er frá aðlögunartímabili fyrstu skólaáranna þar sem leikræn atriði og jákvæð upplifun er meginmarkmið kennslunnar og byrja að kenna þeim undirstöðuatriði helstu íþróttagreina.

Færniþætti yfirmarkmið:

- Bæta líkamshreysti
- Bæta líkamsreisl
- Örva grófhreyfingar nemenda og þroska taugakerfið
- Þjálfar grófhreyfingar s.s. skríða, ganga, hlaupa, klifra
- Bæta líkamlegan styrk
- Auka jafnvægi
- Efla úthald og þol
- Auka samhæfingu
- Þjálfar boltameðferð
- Kynna sem flestar íþróttir fyrir nemendum skólans

Félagsleg yfirmarkmið:

- Efla áhuga á íþróttum
- Efla sjálfsöryggi hjá nemendum
- Efla þor nemenda til að æfa sig með öðrum börnum
- Að nemendur upplifi jákvæða mynd af sér í æfingum og leik
- Að nemendur öðlist þekkingu á eigin líkamlegri getu við ýmis konar æfingar og leik
- Að örva nemendur til áframhaldandi dáða í sínu nánasta umhverfi.

Einstaklingsáætlanir:

Til að koma til móts við alla nemendur með sérþarfir og sérstaklega þá sem eiga erfitt með að fylgja hópanámskrá skólans í íþróttum sem er miðuð við börn með sérþarfir, setjum við upp einstaklingsáætlanir þar sem æfingar eru valdar með tilliti til hvers nemenda.

Æfingarnar eru setta fram myndrænt í æfingabók

Námsáætlun 2009-2010

Ágúst/Sept	Útivera/gönguferðir/ Leikir	Leikjadagur	Norræna skólahlaupið
Október	Athafnabraut <ul style="list-style-type: none"> • Styrkur • Jafnvægi 		
Nóvember	Stöðvaþjálfun <ul style="list-style-type: none"> • Styrkur • Teygjur 		
Desember	Boccia	Hokký	Shuffelboard
Janúar	Boltaíþróttir/Stöðvar <ul style="list-style-type: none"> • Kasta • Gríðpa • Sparka • Miða 	Boltaleikir <ul style="list-style-type: none"> • Brennó • Bolti undir línu • Handboltaleikur 	Sleðaferð Skautuferð
Febrúar	Fimleikar <ul style="list-style-type: none"> • Styrkur • Liðleiki • Jafnvægi • Samhæfing 		
Mars	Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Styrkur • Úthald • Jafnvægi • Snerpa 	Skólakeppni í frjálsum íþróttum	
Apríl	Frjálsar íþróttir <ul style="list-style-type: none"> • Hlaup • Köst • Hástökk • Langstökk 	Skólakeppni í frjálsum íþróttum	

Maí/Júní	Útípróttir	Leikir	Ratleikur Esjuganga Íþróttahátíð
----------	------------	--------	--

Útivist, útípróttir og ganga:

Útivist í íþróttakennslu er mikilvægur þáttur. Nauðsynlegt er að opna augu nemenda fyrir næsta umhverfi og þeim möguleikum sem náttúran og umhverfið hefur upp á að bjóða í sambandi við að geta stundað líkams- og heilsurækt óháð íþróttaaðstöðu innanhúss. Með skólahlaupum er leitast við að hvetja nemendur að æfa hlaup og auka við hreyfingu sína. Keppt er að því fyrst og fremst að allir, verði með í hlaupinu.

Markmið:

Að nemendur

- taki þátt í gönguferðum
- taki þátt í Norræna skólahlaupinu
- taki þátt í vorhlaupinu
- taki þátt í ratleikjum á skólalóðinni eða í nágrenni skólans.

Leikir:

Leikurinn er oft talin uppspretta náms bæði hjá börnum og unglingum. Leikir eru vel til þess fallnir að efla félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska nemenda. Leikir gera þær kröfur til nemenda að þeir temji sér aga og tillitssemi auk þess sem þeir læra að vinna með öðrum og hvetja félagana til dáða. Að kunna að taka sigri og ósigri í keppni eða leik er mikilvægt atriði sem hver nemandi þarf að læra.

Markmið:

Að nemendur

- taki þátt í leikjum sem efla markvisst samvinnu innan minni eða stærri hópa
- þjálfist í leikjum sem efla, snertingu, eftirvæntingu, jákvæða upplifun
- taki þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf
- taki þátt í leikjum sem efla hraða og viðbragð

Stöðvaþjálfun:**Markmið:**

Að nemendur

- taki þátt í æfingum og leikjum í formi stöðvaþjálfunar
- þjálfist í æfingum sem efla kraft
- þjálfist í æfingum sem efla þol
- þjálfist í æfingum sem efla jafnvægi
- þjálfist í æfingum sem efla samhæfingu

Grunnþættir í boltaíþróttum:**Markmið:**

Að nemendur

- þjálfist í undirstöðuatriðum boltafærni, kasta, grípa, sparka, hittni
- þjálfist í leikrænum æfingum og leikæfingum helstu boltagreina

Grunnþættir í frjálsum íþróttum:**Markmið:**

Að nemendur

- þjálfist í undirstöðuatríðum í frjálsum íþróttum, viðbragð, hlaup, stökk, köst

Grunnþættir í hokkí og boccia:**Markmið:**

Að nemendur

- þjálfist í undirstöðuatríðum í hokkí og boccia

Grunnþættir í fitness:

Fitness byggir upp styrk, snerpu og úthald.

Markmið:

Að nemendur

- efla hreyfiþroska
- auki úthald
- auki líkamsstyrk

Grunnþættir í fimleikum:

Fimleikar er góð þjálfun fyrir allan líkamann og bætir líkamsstöðu. Fimleikar byggja á styrk, snerpu og liðleika og gerir nemendur hæfari í samhæfingu grófhreyfingar.

Markmið:

Að nemendur

- þjálfist í grófhreyfingum
- þjálfist í að setja saman mismunandi grófhreyfingar
- þjálfist í undirstöðuæfingum í fimleikum

Teygjur:

Teygjur eru mikilvægar til að viðhalda eðlilegri hreyfigetu líkamans og kemur í veg fyrir styttingar í vöðvum og sinum kringum liðamót sem hamlað getur hreyfingu.

Markmið:

Að nemendur

- þjálfist í æfingum sem auka liðleika

Námsmat

Stuðst er við símat í íþróttakennslunni. Við uppbyggingu og framsetningu námsmatsins er tekið tillit til þeirra markmiða sem eru sett fyrir viðfangsefni hvers mánaðar og þau metin í lok hvers tímabils og þannig fengið fram líkamleg afkastageta, líkamleg færni og ekki síst framlag og virkni hvers nemenda í kennslustundum. Tekið er hreyfiþróf hjá þeim nemendum sem eru í hreyfiþjálfun úr 1.-5. bekk .

Hreyfipjálfun

Boðið er upp á hreyfipjálfun fyrir þá nemendur sem þurfa að styrkja hreyfifærni sína. Nemendum sem er boðið upp á hreyfipjálfun, mæta 1x í viku, sem er viðbót við venjubundinn íþóttatíma.

Færni miðuð yfirmarkmið:

Að nemendur

- styrki grófhreyfingar
- nái betra valdi á grófhreyfingum, s.s. skriða, ganga, hlaupa, klifra, hoppa
- bæti líkamlegan styrk
- auki jafnvægi
- efli úthald og þol
- þjálfni boltameðferð
- bæti samæfingu og þjálfna takttilfinningu
- þjálfni víxlhreyfingar og krossun
- efli einbeitingu og hlustun

Námsáætlun 2009-2010

Ágúst/September	Útivera <ul style="list-style-type: none"> • Úthald • Jafnvægi • Styrkur 	
Október	Athafnabraut <ul style="list-style-type: none"> • Jafnvægi • Styrkur • Samhæfing 	
Nóvember	Stöðvapjálfun <ul style="list-style-type: none"> • Styrkur • Úthald • Teygjur 	
Desember	Stöðvapjálfun <ul style="list-style-type: none"> • Styrkur • Úthald • Teygjur 	Boccia
Janúar	Stöðvapjálfun/Boltafærni <ul style="list-style-type: none"> • Kasta • Grípa • Sparka • Miða 	
Febrúar	Stöðvapjálfun <ul style="list-style-type: none"> • Styrkur • Úthald • Samhæfing 	
Mars	Athafnabraut <ul style="list-style-type: none"> • Jafnvægi • Styrkur • Samhæfing 	
Apríl	Stöðvapjálfun/Boltafærni	Leikir

	<ul style="list-style-type: none"> • Kasta • Grípa • Sparka • Miða 	
Mái/Júní	Útiganga <ul style="list-style-type: none"> • Jafnvægi • Úthald • Styrkur 	

Sund

Sundkennslan miðar að því að gera alla nemendur synda þannig að þeir geti bjargað sér á sundi. Kennslan er byggð upp með fjölbreyttum æfingum og leikjum í vatni sem stuðla að örvun grófhreyfinga nemenda og þroskun taugakerfis. Á þann hátt er lagður grunnur að flóknara hreyfinámi og sundtökum á seinni stigum í sundnáminu. Enn fremur skal stefnt að því að auka skilning og hæfni nemenda til að fara eftir reglum og fyrirmælum. Leggja skal áherslu á að nemendur upplifi sundstaði á jákvæðan hátt þar sem þeir fá útrás fyrir hreyfiþörf og félagsleg samskipti. Mikilvægt er að upplifun nemenda við sundnám og sundiðkun sé ánægjuleg og jákvæð, sem getur leitt til þess að þau velji sér sund sem líkamsrækt í framtíðinni.

Sundnámskeið 6.-10. bekkur

Á sundnámskeiðunum er megináherslan lögð á að kenna færniþætti þ.e. grunnkennslu helstu sundtaka. Einnig er lögð áhersla á að nemendur njóti þess að stunda sundnám og hafi af því bæði lærdóm og ánægju.

Markmið:

Að nemendur

- taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla aðlögun að vatni og sundfærni
- nái valdi á grunnhreyfingum handa og fóta í
 - skriðsundi
 - baksundi
 - bringusundi
 - skólabaksundi
- nái tókum á samhæfingu helstu sundhreyfinga og tengingu þeirra í eina heild, sundaðferð
- nái valdi á tækni ólíkra sundaðferða og geti synt ákv. vegalengd
 - bringusund
 - skólabaksund
 - baksund
 - kafsund
- læri að stinga sér af bakka
- upplifi skólasund sem jákvæða og skemmtilega námsgrein
- taki þátt í ýmsum sundæfingum og sundleikjum sem efla sjálfstraust, viljastyrk og áræði