

# Skólanámskrá íþróttir Kópavogsskóli

Fag: Íþróttir

Bekkur : 5 – 7

## Kennarar:

- Ásta Sigrún Gylfadóttir
- Bergvin Gísli Guðnason
- Ragnar Helgi Róbertsson

## Námslýsing

Nemendur eiga að öðlast þekkingu á helstu reglum sem fylgja skólaíþróttaiðkun. Áhersla er lögð á að koma móts við miklu hreyfiþörf yngri barna gegnum fjölbreytilega kennslu, þolaukandi og styrkjandi æfingum ásamt kennslu íþróttaiðkunar og leikja. Áhersla lögð á heilsuuppeldi, líkamsvitund og upplifun nemandans á umhverfi sínu með kennslu utandyra og útivist. Samhliða verklegri kennslu skal á markvissan hátt auka þekkingu nemenda á gildi hreyfingar til heilsuræktar og eigin mati á stöðu sinni. Áhersla á leiknimiðið markmið af ýmsum toga svo sem í leikfimi, boltafærni, köstum eða stökkum. Fjölbreyttar íþróttagreinar nýttar til ná þessum fjölbreyttu markmiðum. Einnig verður stuðst við verkefni sem efla félags-, tilfinninga-, og siðgæðisþroska nemenda og gefa verður kostur á umræðu tengd kynheilbrigði, staðalímyndum í íþróttaumfjöllun og hvernig skal vinna markvisst gegn einelti.

Meginmarkmið sundkennslu í 5–7. bekk er að leggja áherslu á grunnkennslu helstu sundtaka. Taugakerfið þessa aldurshóps er mjög móttækilegt fyrir hreyfinámi. Byggt er ofan á þann grunn sem þau hafa fengið á yngsta stigi. Nemendur skulu ávallt mæta með viðeigandi sundfatnað. Stúlkur í sundbolum og strákar í sundskýlum eða stuttum sundbuxum.

## Markmið kennslu

### Líkamsvitund, leikni og afkastageta:

Nemandi getur:

- Gert æfingar sem reyna á þol
- Sýnt hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi
- Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu
- Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum
- Sýnt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 metra auk þess að stinga sér af bakka

### Félagslegir þættir

Nemandi getur:

- Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.
- Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í einstaklings- og hópíþrótt.
- Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir íþróttar og tekið afstöðu gagnvart ofbeldi

## Heilsa og efling þekkingar

Nemandi getur:

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun
- útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja
- Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu
- Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu

## Öryggis og skiplagsreglur

Nemandi getur:

- Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum
- Bjargað jafningja á sundi stutta sundleið

## **Kennsluaðferðir**

Sýnikennsla, útlistunarkennsla og töflukennsla

## **Námsmat**

Hæfnisviðmið aðalnámskrár eru höfð til grundvallar í námsmati. Auk þess er metið hvort nemendur sinna vinnu sinni. Námsmatið fer fram með símati.

Gefin er einkunn í bókstöfunum A, B, C eða D við lok annar samkvæmt hæfniviðmiðum aðalnámskrár.