

# Skólanámskrá íþróttir Kópavogsskóli

Fag: Íþróttir

Bekkur : 8–10

## Kennarar:

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

## Námslýsing

Nemendur eiga að öðlast þekkingu á helstu reglum sem fylgja skólaíþróttaiðkun. Á unglíngastigi er nauðsynlegt að tengja skólaíþróttir í auknum mæli við fræðilega umfjöllun um markvissa ástundun heilsuræktar og hollra lífshátta, og þjálfar nemendur í því að taka ábyrgð á eigin heilsu. Tenging við þekkingu nemenda á byggingu og virkni líkamans. Boðið verður uppá fjölbreytta þjálfun sem nær til alhliða heilsuræktar, almenningsíþróttar og íþróttagreina. Þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitssemi kemur fram sem sérstök áhersla á hópleiki og umræðu um samfélagslega og siðferðisleg umræðuefni.

Áhersla í sundkennslu er lögð á upplifun nemenda með því að ýta undir áhuga að stunda sundþjálfun í eigin frítíma. Boðið verður uppá fjölbreytta sundkennslu þar sem þjálfun í vatni verður notað sem alhliða heilsurækt auk ýmissa leikja svo sem sundknattleik eða annarra bolta- og áhaldaleikja. Aukið vægi verður á björgunarþátta svo sem þjálfun í að troða marvaða, bjarga félagi upp á flotsveig eða hring.

## Markmið kennslu

### Líkamsvitund, leikni og afkastageta:

Nemandi getur:

- Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol
- Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald
- Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu
- Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt
- Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða

### Félagslegir þættir

Nemandi getur:

- Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar og sjálfsstæðra vinnubragða
- Þekkt mismunandi tegundir leikregla og farið eftir þeim
- Rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi

## Heilsa og efling þekkingar

Nemandi getur:

- Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans
- Rætt eigin ábyrgð á líkamlega og andlegu heilbrigði
- Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum
- Sett sér skammtíma og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt
- Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu

## Öryggis og skiplagsreglur

Nemandi getur:

- Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðust við óvæntum aðstæðum.
- **Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgun úr vatni og notkun björgunaráhaldra**
- Bjargað jafningja á björgunarsundi

## **Kennsluáðferðir**

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.