

Skólanámskrá íþróttir Kópavogsskóli

Fag: Íþróttir

Bekkur : 1–4

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 er á virðingu og umburðalynd og þá einnig tengja áður nefnda þætti við markvissa uppbyggingu á almennri líkamshreysti og þreki. Helstu viðfangsefni á yngst stigi eru hlaup, hopp, kast og grip, spyrnur og jafnvægi í kyrrstöðu og á hreyfingu.

Í skólasundi skal fyrstu tvö árin leggja áherslu á aðlögun barnsins að vatninu í gegnum leik og æfingar sem efla skynfæri líkamans í vatni. Kynna sundferðir og þá sérstaklega fótatök. Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtíma. Í 3. Til 4. Bekk er síðan aukin áhersla á grunnhreyfingar sundtaka í skriðsundi, bringusundi, skólasundi og baksundi. Þá er af öryggisástæðum einnig mjög mikilvægt að kenna nemendum að snúa sér af kvið yfir á bak. Lok fjórða bekk þurfa nemendur hafa öðlast nokkra kunnáttu í sundaðferðum og getað bjargað sér á sundi.

Markmið kennslu

Líkamsvitund, leikni og afkastageta:

Nemandi getur:

- Gert æfingar sem reyna á þol
- Sýnt hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi
- Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum
- Kafað, velt sér yfir af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni
- Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund án hjálpartæki stuttar vegalengdir

Félagslegir þættir

Nemandi getur:

- Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum
- Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum
- Gert sér grein fyrir líkamsvitund

Heilsa og efling þekkingar

Nemandi getur:

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun
- Útskýrt líkamlegan mun á kynjum
- Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum
- 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

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.