

## Kennsluáætlun skólaárið 2020-2021

## Sund í 3. bekk

Í sundi er ein 60 mínútna kennslustund á viku í 3. bekk. Kennari er Amir Mehica.

## Vinnulag

Megin markmið 3. bekkjar í sundi eru að auka hreyfi- og félagsþroska nemenda og efla afkastagetu þeirra en í sundtímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi sundaðferðum og hópleikjum sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitsemi. Einnig er haft að markmiði að nemendur upplifi sund á jákvæðan máta, hafi ánægju af og að læri rétta sundtækni. Áhersla er á að nemendur læri helstu öryggisatriði og umgengnisreglur sundlaugastaða.

Kennari er ofan í sundlaug í öllum kennslustundum. Námsgögn eru sundgleraugu (mikilvægt er að nemendur komi með sín eigin sundgleraugu), sundfit, sundflár af ýmsum stærðum, kútar, kafdót af ýmsum toga, brúsar, húllahringir og boltar. Kennsluáðferðir byggja á innlögnum, umræðum, sýnikennslu, verklegum æfingum, hópavinnu, einstaklingsvinnu og sjálfstæðum vinnubrögð.

Uppbygging tíma: Í þriðja bekk hefjast allar kennslustundir á leik (fyrstu 10-15 mínúturnar). Í framhaldinu af því synda nemendur 50-100 metra í upphitun. Því næst er farið í 3 - 4 stöðvar þar sem a.m.k. tvær endurspegla markmið tímans.

Meginviðfangsefni vetrarins eru: að öðlast frekara öryggi í vatninu, auka félagsþroska, auka færni í sundaðferðum og geta bjargað sér í vatni.

## Vinnuáætlun

Viðfangsefni	Námsefni	Hæfniviðmið – notuð við námsmat	Afurð / Námsmat
Öndun, köfun	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fjölbreyttar æfingar og leikir.</li> </ul>	<b>Nemandi getur ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sýnt öryggi og sjálfstæði í vatninu.</li> </ul>	Sjá að neðan.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýnikennsla frá kennara.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tekið þátt í leikjum og æfingum sem efla skynfæri líkamans og auka vatnsaðlögun.</li> <li>• kafað eftir hlut á 1,5 m dýpi.</li> </ul>	
<b>Skriðsund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fjölbreyttar æfingar og leikir.</li> <li>• Sýnikennsla frá kennara.</li> <li>• Þematengdar stöðvar.</li> </ul>	<b>Nemandi getur ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• synt 6 metra skriðsund með andlit í kafi með eða án hjálpartækja.</li> </ul>	Sjá að neðan.
<b>Baksund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fjölbreyttar æfingar og leikir.</li> <li>• Sýnikennsla frá kennara.</li> <li>• Þematengdar stöðvar.</li> </ul>	<b>Nemandi getur ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert baksundsfótatök.</li> </ul>	Sjá að neðan.
<b>Bringusund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fjölbreyttar æfingar og leikir.</li> <li>• Sýnikennsla frá kennara.</li> <li>• Þematengdar stöðvar.</li> </ul>	<b>Nemandi getur ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• synt 12 metra bringusund með eða án hjálpartækja.</li> </ul>	Sjá að neðan.
<b>Skólabaksund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fjölbreyttar æfingar og leikir.</li> <li>• Sýnikennsla frá kennara.</li> <li>• Þematengdar stöðvar.</li> </ul>	<b>Nemandi getur ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• synt 12 metra skólabaksund með eða án hjálpartækja.</li> </ul>	Sjá að neðan.
<b>Reglur og umgengni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fjölbreyttar æfingar og leikir.</li> <li>• Farið yfir reglur sundstaða og almennar umgengisreglur.</li> </ul>	<b>Nemandi getur ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum.</li> <li>• komið fram við aðra af virðingu og kurteisi.</li> </ul>	Sjá að neðan.

		<ul style="list-style-type: none"><li>• gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna.</li><li>• unnið vel og farið eftir fyrirmælum.</li><li>• unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum.</li></ul>	
--	--	---	--

Foreldrar eru hvattir til að fylgjast reglulega með skráningum á mentor.is.

## **Námsmat**

Námsmat byggir á þeim hæfniviðmiðum sem tilgreind eru með hverju viðfangsefni hér að ofan. Matið fer fram jafnt og þétt yfir skólaárið. Sjá nánari umfjöllun um námsmat á vef skólans undir **Námsmat**. Einkunn fyrir námsárangur verður gefin tvisvar í vetur, í janúar og vetrarlok.

Með ósk um gott gengi,

Amir Mehica