

Kennsluáætlun skólaárið 2019-2020

Sund í 3. bekk

Í sundi er ein 60 mínútna kennslustund á viku í 3. bekk. Kennari er Guðbjörg Rós Guðjónsdóttir.

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. Kennsluaðferðir 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	Fjölbreyttar æfingar og leikir.	Nemandi getur ... sýnt öryggi og sjálfstæði í vatninu.	Sjá að neðan.

	• Sýnikennsla frá kennara.	• tekið þátt í leikjum og æfingum sem efla skynfæri líkamans og auka vatnsaðlögun. • kafað eftir hlut á 1,5 m dýpi.	
Skriðsund	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara. • Þematengdar stöðvar.	Nemandi getur ... • synt 6 metra skriðsund með andlit í kafi með eða án hjálparkækja.	Sjá að neðan.
Baksund	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara. • Þematengdar stöðvar.	Nemandi getur ... • gert baksundsfótatök.	Sjá að neðan.
Bringusund	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara. • Þematengdar stöðvar.	Nemandi getur ... • synt 12 metra bringusund með eða án hjálparkækja.	Sjá að neðan.
Skólabaksund	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara. • Þematengdar stöðvar.	Nemandi getur ... • synt 12 metra skólabaksund með eða án hjálparkækja.	Sjá að neðan.
Reglur og umgengni	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Farið yfir reglur sundstaða og almennar umgengnisreglur.	Nemandi getur ... • farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum. • komið fram við aðra af virðingu og kurteisi.	Sjá að neðan.

		• gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna. • unnið vel og farið eftir fyrirmælum. • unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum.	
--	--	---	--

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,

Guðbjörg Rós Guðjónsdóttir