

Kennsluáætlun í 3.bekk. Sund.

Kennslan fer fram í formi leikja, tækniþjálfunar og stöðvaþjálfunar. Áhersla er á vatnsaðlögun, hreyfinám og stigbundna sundkennslu. Áhersla er á vatnsaðlögun, hreyfinám og stigbundna sundkennslu. Kynning sundaðferða og grunnhreyfingar sundtaka aðallega í bringusundi og skriðsundi. Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtíma. Lögð er áhersla á virðingu, ábyrgð og vinsemd.

Fagheiti skólaípróttir/sund			Kennari: Sara Jóna Haraldsdóttir		
Tímabil	Hæfniviðmið Við lok 3. bekkjar getur nemandi	Námsþættir	Námsefni/ kennslugögn	Leiðir	Matsviðmið/ Námsmat
Vika 1.	Að nemendur tileinki sér reglur og tillitsemi við sundlaugargesti Að nemendur öðlist áhuga og jákvætt viðhorf til sundiðkunar Að nemendur kynnist viðfangsefnum sundstigsins og tileinki sér góð vinnubrögð Nemendur geti gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis og umgengisregla	Öryggisreglur Sund reglur Sundstigin Mat	Sundlaug Flár, rör og annað sund dót	Nemendum kynntar reglur varðandi skólasund Sundstigið kynnt og sömuleiðis námsmat í sundi Könnun á sundgetu nemenda í sem flestum sundgreinum Kennari metur getu nemenda	
Vika 2.	Nemendur tileinki sér rétt sundtök í bringusundi Réttta öndun og réttan takt Nemendur tileinki sér rétt sundtök í skólabaksundi Réttan takt	Bringusund Skólabaksund Öndunar æfingar Uppbrots æfingar	Sundlaug Flár, rör og annað sund dót	Innlögn kennara Sund æfingar Umræða	

Vika 3.	Nemendur tileinki sér rétt sundtök í skriðsundi Réttta öndun, takti, snúning og fætur Baksund	Tækni æfingar Öndun Uppbrots æfingar Lega	M kútar Flár Rör	Innlögn Sund æfingar Umræða	
Vika 4.	Nemendur nái tökum á sunaðferðum sem kenndar eru og geti synt mismunandi vegalengdir. Nemendur öðlist sjálfstraust með stunguæfingum og geta veitt samnemendum aðstoð. Samkennd.	Bringusund Skólabaksund Skriðsund Baksund fætur Stungur og hopp	Sundlaug Flár, rör og annað sund dót	Sundið er brotið niður í æfingar fyrir fætur, arma og gott rennsli á milli til að nemendur tileinki sér rétta legu í vatninu	
Vika 5.	Nemendur geti fylgt leikreglum og fyrirmælum. Mikilvægi þess að hafa leikreglur og geta farið eftir þeim	Stöðvaþjálfun Hópleikir Leikir		Innlögn Umræða	
Vika 6.	Nemandi geti framkvæmt 12 m bringusund. – 12 m skólabaksund með eða án hjálpartækja. – 6 m skriðsundsfótatök með andlit í kafi og arma teygða fram. – 6 m baksundsfótatök með eða án hjálpartækja. – Kafað eftir hlut á 1 - 1,5 m dýpi.	Námsmarkmið Polsund Skólabaksund Bringusund Skriðsund		Innlögn Umræða	
Vika 7.	Nem. geti farið eftir leikreglum og fylgt fyrirmælum. skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsþróttum	Sund leikir/æfingar Fjölbreyttir leikir sem krefjast mismunandi	Boltar Sund dót	Innlögn Umræða	

	Nem. nái að þjálfra upp hraða og tækni í skriðsundi.	reglna, samvinnu og samskipta Skriðsund Baksund	Blöðkur Flár M kútar	Innlögn Umræða	
Vika 8.	Nem. geti tileinkað sér fyrirmæli og notað þau sér til framdráttar í sundi og heilsurækt	Sund æfingar og leikir		Innlögn og sýnikennsla	
Vika 9. Tími 17-18	Nemandi geti framkvæmt 12 m bringusund. – 12 m skólabaksund með eða án hjálpartækja. – 6 m skriðsundsfótatök með andlit í kafi og arma teygða fram. – 6 m baksundsfótatök með eða án hjálpartækja. – Kafað eftir hlut á 1 - 1,5 m dýpi.	Polsund Skólabaksund Bringusund Skriðsund Björgunarsund Kafsund			

3.bekkur Kársnesskóla eru í sund lotum. Hver tími er 60 mínútur.

Námsmarkmið. Í lok þriðja bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:

12 m bringusund. – 12 m skólabaksund með eða án hjálpartækja. – 6 m skriðsundsfótatök með andlit í kafi og arma teygða fram. – 6 m baksundsfótatök með eða án hjálpartækja. – Kafað eftir hlut á 1 - 1,5 m dýpi.

Vinsamlegast athugið: Kennsluáætlun þessi er unnin út frá Skólanámskrá Kársnesskóla og er sett fram með fyrirvara um breytingar

Sara Jóna