

Námsvísir 2023-2024

3. bekkur

Námsgrein: Sund

Kennari/kennarar: Sigríður Bjarney



Gleði – Samvinna - Sjálfstæði

Markmið

Að nemendur:

- þekki öryggis- og umgengnisreglur á sundstað. Hafi jákvæðni og kurteisi að leiðarljósi í samskiptum
- þekki mikilvægi hollrar hreyfingar, mataræðis, hvíldar og hreinlætis
- þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu, geti brugðist við fyrirmælum kennara og tileinki sér góða vinnusemi
- gangi vel um áhöld og eigur sundlaugar
- geti synt 12m skriðsund, 12m bringusund og 12m skólabaksund með/án hjálpartækja ásamt 6m baksundi með/án hjálpartækja
- geti hoppað af bakka út í laug
- geti spyrrt í bakka og rennt 2,5m eða lengra með andlitið í kafi
- geti flotið á bringu og baki
- kafað eftir hlut á 1 – 1,5m dýpi
- tekið þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða, viðbragð og líkamspól

Kennsluaðferð / vinnulag

Kennslan fer m.a. fram í formi stöðvaþjálfunar, leikja, kennslu á sundaðferðum og köfun. Farið er eftir hæfniviðmiðum í skólaípróttum í Aðalnámskrá grunnskóla 2013.

Námsmat

Við gerð námsmats er tekið mið af hreyfifærni, vinnu/virkni og hegðun nemenda. Nemendur fá umsögn í lokamati.

Námsgögn

Nýtt eru öll þau áhöld/tæki (inni og úti) sem eru til í sundlaug.