

Námsvísir 2023-2024

4. bekkur

Námshæð: 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 25m skriðsund, 25m bringusund, 12m skólabaksund, 12m baksund ásamt 75m þolsundi með frjálsri aðferð.
- geti hoppað af bakka út í laug og synt í kafi 3m eftir hlut á 1 – 1,5m dýpi
- geti stungið sér úr kropstöðu af bakka.
- geti tekið þátt í ýmsum leikjum sem þjálfa færni í sundaðferðum, 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 Aðalnámsskrá grunnskóla 2013.

Námsmat

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

Námshæð

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