

Kennari:
Smári Ketilsson

Kennslufyrirkomulag:
Kennsla í sundlaug Akurskóla

Tímafjöldi:
1 kennslustund

Bekkur:
4. bekkur

Sund

Markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaíþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsueflingar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum. Markviss hreyfing og gott líkamlegt ástand skólabarna hefur jákvæð áhrif á námsgengi þeirra.

Í 3. til 4. bekk er augin áhersla á grunnhreyfingar sundtaka í skriðsundi, bringusundi, skólabaksundi og baksundi. Þá er af öryggisástæðum einnig mjög mikilvægt að kenna nemendum að snúa sér af kvið yfir á bak.

Nemendur sem ljúka 4. bekk þurfa að hafa öðlast nokkra kunnáttu í sunndaðferðum og getað bjargað sér í sundi, þar sem þeim er heimilt að fara í sund án fylgdarmanns eftir 1. júní það ár.

Sund

| Námsþættir: | Hæfniviðmið: <i>Að nemandi:</i> | Leiðir: |
|---|--|---------|
| Líkamsvitund, leikni og afkastageta | <ul style="list-style-type: none">– nái valdi á samspili grunnhreyfinga í bringusundi, skólabaksundi, skriðsundi og baksundi– geti stungið sér af bakka úr kropstöðu– kafi eftir hlut eftir 3m sund– geti tekið þátt í æfingum og leikjum með ýmis áhöld– upplifi gleði og ánægju af því að hreyfa sig í vatni– taki þátt í verkefnum þar sem tveir eða fleiri vinna saman eða til skiptis– vinni að sjálfstæðum verkefnum eins og æfingum í stöðvapjálfun | |

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| Félagslegir þættir | <ul style="list-style-type: none"> – þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu í sundi – skilji markmið æfinga og leikja sundkennslunnar – geti skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun – taki þátt í fjölbreyttum undirbúningsæfingum sem leggja grunn að sunaðferðum | |
| Heilsa og efling þekkingar | <ul style="list-style-type: none"> – geti hreyft sig frjálst í vatni. – geti tekið þátt í fjölbreyttum undirbúningsæfingum sem leggja grunn að sunaðferðum – taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða, viðbragð og líkamspól í vatni – geti skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun – þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu í sundi | Stöðvaþjálfun Sýnikennsla Leikir Umræða |
| Öryggis- og skipulagsreglur | <ul style="list-style-type: none"> – bregðist við óhöppum – fái tækifæri til að synda í fötum og afklæðast fötum í vatni – fari eftir reglum á sundstöðum – taki þátt í umræðu um björgunarþætti – geti tekið fram og gengið frá sundáhöldum á réttan og öruggan hátt | |
| Námsmat: | 16 m bringusund, 16 m skólabaksund, 16 m skriðsund, 8 m flugsundsfótatök, stungið sér úr kropstöðu og kafað eftir hlut á 1 – 1,5 m dýpi eftir 3 m sund. Þekki helstu atriði björgunar úr vatni. Áhugi, virkni og framkoma í kennslustundum metin. | |

Námsmat

Námsmat Stapaskóla fer fram með leiðsagnar- og símati. Lögð er áhersla á að nemendur séu sífellt að bæta við sig þekkingu og leikni og öðlist þannig ákveðna færni. Tekið er mið af Aðalnámsskrá grunnskóla í öllum greinum. Fyrir lokið verkefni er ekki gefin einkunn heldur er lagt mat á hæfni nemandans og gefið fyrir stöðuna í þeim hæfniviðmiðum sem liggja til grundvallar verkefninu.

Til þess að meta hvert hæfniviðmið fyrir sig er notast við hæfnitákn sem má sjá hér til hliðar.

- **Framúrskarandi:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði og sýnt getu *umfram* þá hæfni sem viðmiðið setur
- **Hæfni náð:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði
- **Á góðri leið:** ef nemandi er nálægt því að ná hæfniviðmiði en enn vantar þó aðeins upp á
- **Þarfnast þjálfunar:** ef nemandi þarfnast frekari þjálfunar til að ná hæfniviðmiði
- **Lokið:** nemandi hefur lokið við verkefni
- **Ólokið:** nemandi hefur ekki lokið við né skilað verkefni
- **Undanþága:** nemendi hefur undanþágu frá verkefni af einhverjum ástæðum

| | |
|---|--------------------|
|  | Framúrskarandi |
|  | Hæfni náð |
|  | Á góðri leið |
|  | Þarfnast þjálfunar |
|  | Lokið |
|  | Ólokið |
|  | Undanþága |