



# VÍÐISTAÐASKÓLI

ÁBYRGÐ – VIRÐING - VINÁTTA

## KENNSLUÁÆTLUN SKÓLAÁRIÐ 2023 -2024

---

Námsgrein: Sund

Árgangur: 4. bekkur

Tímar á viku: 1

Kennari/ar: Hreiðar Gíslason, Rúna Lísa Þráinsdóttir

## Markmið- hvað ætlum við að læra?

(Hæfnivíðmið)

Meginmarkmið skólasunds er að gera nemendur það vel synda að þeir geti bjargað sjálfum sér og öðrum á sundi. Einnig er nauðsynlegt að nemendur tileinki sér þau atriði skyndihjálpar, sem snúa að björgun frá drukknun. Jafnframt skulu nemendur fræðast um gildi sundiðkunar með tilliti til almennrar líkams- og heilsuræktar

Í veturn tökum við fyrir fjölbreytta þætti er lúta að hreyfingu, hreinlæti, samskiptum, öryggis - og umgengnisreglum og almennu heilbrigði.

Þau hæfnivíðmið sem við vinnum eftir eru:

Að nemandi:

Geti synt skriðsund með eða án hjálpartækja

Geti gert undirstöðuæfingar fyrir stungu af bakka

Geti synt bringusund stuttar vegalengdir

Geti synt skólabaksund stutta vegalengd

Geti synt baksund með eða án hjálpartækja

Skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum kennara

## Námsefni- hvaða bækur og gögn notum við?

Sundhöllin í Hafnarfirði ásamt þeim kennslugögnum sem henni fylgir.

## Kennsluaðferðir – hvernig vinnum við í kennslustundum?

3. – 4. Bekk er aukin áhersla á grunnhreyfingar sundtaka í skriðsundi, bringusundi, baksundi og skólabaksundi. Nemendur sem ljúka 4. bekk þurfa að hafa öðlast nokkra kunnáttu í sundaðferðunum og getað bjargað sér á sundi, þar sem þeim er heimilit að fara í sund án fylgdarmanns eftir 1. júní það ár.

## Námsmat – hvað og hvernig er nám og vinna metin?

Námsmat er tekið jafnt og þétt yfir veturinn og í lok 4. bekkjar á nemandi að geta:

synt 25m bringusund

synt 15m skólabaksund

synt 12m skriðsund með eða án hjálpartækja

synt 12m baksund með eða hjálpartækja

Stungið sér úr kropstöðu af bakka eða úr stiga

Vinnusemi – nemendur skilji mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsaga, samvinnu og vera virkur þáttakandi í sundtínum.

Kennari áskilur sér rétt til breytinga