# VÍÐISTAÐASKÓLI

ÁBYRGÐ – VIRÐING - VINÁTTA

**KENNSLUÁÆTLUN SKÓLAÁRIÐ 2022 -2023**

Námsgrein: Sund

Árgangur: 1. bekkur

Tímar á viku: 1

Kennari/ar: Ragnheiður Ólafsdóttir, Rúna Lísa Þráinsdóttir

Markmið- hvað ætlum við að læra?

(Hæfniviðmið)

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 vetur tökum við fyrir fjölbreytta þætti er lúta að hreyfingu, hreinlæti, samskiptum, öryggis - og umgengisreglum og almennu heilbrigði.

Þau hæfniviðmið sem við vinnum eftir eru:

Að nemandi geti:

Staðið í botni og fært andlit í kaf og andað frá sér

Geti flotið á bringu / baki

Geti spyrnt frá bakka með andlit í kafi og runnið a.m.k. 2 m

Geti synt bringusund með eða án hjálpartækja stutta vegalengd

Geti synt skriðsundsfótatök stutta vegalengd með blöðkum

Farið eftir öryggis – og umgengisreglum í sundlaugum og fylgt fyrirmælum kennara og starfsmanna

Námsefni- hvaða bækur og gögn notum við?

Sundhöllin í Hafnarfirði ásamt þeim kennslugögnum sem henni fylgir.

Kennsluaðferðir – hvernig vinnum við í kennslustundum?

Börn sem eru að hefja  sundnám í 1. bekk grunnskóla hafa mjög misjafna reynslu og upplifun af vatni og byggist kennslan hjá yngstu bekkjum því á vatnsaðlögun, hreyfinámi og stigbundinni sundkennslu. Að þau upplifi vatnið sem þægilegt umhverfi og geri sér grein fyrir þeim öryggisþáttum sem skipta máli. Lagt verður áherslu á að þau læri sundhreyfingar í gegnum leiki og einfaldar æfingar með og án áhalda.

Námsmat – hvað og hvernig er nám og vinna metin?

Námsmat er tekið jafnt og þétt yfir veturinn og í lok 1. bekkjar á nemandi að geta:

- Staðið í botni í grynnri hluta laugar og andað að sér, andlit fært í kaf og andað frá sér.
- Flotið á bringu eða á baki með eða án hjálpartækja
- Gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra
- Bringusundsfótatök við bakka, með eða án hjálpartækja
- Skriðsundsfótatök með blöðkum stutta vegalengd

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga