



VÍÐISTAÐASKÓLI

ÁBYRGÐ – VIRÐING – VINÁTTA

KENNSLUÁÆTLUN SKÓLAÁRIÐ 2022 -2023

Námsgrein: Sund

Árgangur: 5. bekkur

Tímar á viku: 1

Kennari/ar: Hreiðar Gíslason, Ragnheiður Ólafsdóttir og Rúna Lía Þráinsdóttir

Markmið- hvað ætlum við að læra?

(Hæfniðmið)

Meginmarkmið skólasunds er að gera nemendur það vel synða 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 umgengnisreglum og almennu heilbrigði.

Þau hæfniviðmið sem við vinnum eftir eru:

Að nemandi:

Geti synt 12 m. baksund

Geti synt 25 m. skólabaksund

Tekið þátt í æfingum sem reyna á loftháð þol og synt a.m.k. 75 m. bringusund

Geti sótt shlut á 1 -2 metra dýpi eftir 3 metra kafsund

Geti synt 25 m. skriðsund

Geti troðið marvaða í 20 – 30 sek.

Geti gert stungu af bakka

Skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum kennara í sundi

Námsefni- hvaða bækur og gögn notum við?

Sundhöllin í Hafnarfirði ásamt þeim kennslugögnum sem henni fylgir.

Kennsluaðferðir – hvernig vinnum við í kennslustundum?

Í 5. - 6. bekk er áhersla lögð á að styrkja grunnfærni sundtaka í skriðsundi, bringusundi, baksundi og skólabaksundi ásamt því að auka þol.

Námsmat – hvað og hvernig er nám og vinna metin?

Námsmat er tekið jafnt og þétt yfir veturinn og í lok 5. bekkjar á nemandi að geta:

synt 12m baksund

synt 25m skólabaksund

synt 75m bringusund

synt 25m skriðsund

Stungið sér af bakka

Sótt hlut á 1 – 2 metra dýpi eftir 3 metra kafsund

Troðið marvaða í 20 – 30 sek.

Skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum kennara í sundi

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga