



Þekking og færni - Virðing og vellíðan

Kennari: Helena Frímannsdóttir

Bekkur: 4.

Tímafjöldi: 60 mín á viku

Kennslufyrirkomulag: Í íþróttamiðstöð Dalvíkur

Sund

Markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaíþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsuefingar 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 sunaðferðum og getað bjargað sér í sundi, þar sem þeim er heimilt að fara í sund án fylgdarmanns eftir 1.júní það ár.



Þekking og færni - Virðing og vellíðan

Sund

Námsþættir:	Hæfniviðmið: Að nemendur:	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	– náí 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 stöðvaþjálfun	Stöðvaþjálfun Sýnikennsla
Félagslegir þættir	– 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	Leikir Umræða
Heilsa og efling þekkingar	– 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	
Öryggis- og skipulagsreglur	– 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 björgunarpætti	



Þekking og færni - Virðing og vellíðan

	– geti tekið fram og gengið frá sundáhöldum á réttan og öruggan hátt	
--	--	--

Námsmat:	Haut:Færni, vinnusemi og hegðun. Vor: 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. Áhugi, virkni og framkoma í kennslustundum metin.
----------	---

Námsmat Dalvíkurskóla 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 hæfniviðið fyrir sig er notast við hæfnitákn sem má sjá hér til hliðar.

- Framúrskarandi: ef nemandi hefur náð hæfniviðið og sýnt getu umfram þá hæfni sem viðmiðið setur
- Hæfni náð: ef nemandi hefur náð hæfniviðið
- Á góðri leið: ef nemandi er nálægt því að ná hæfniviðið en enn vantar þó aðeins upp á
- Þarfnast þjálfunar: ef nemandi þarfnast frekari þjálfunar til að ná hæfniviðið

★	Framúrskarandi
✓	Hæfni náð
◇	Á góðri leið
○	Þarfnast þjálfunar
✗	Hæfni ekki náð