

Námskrá sund 1. bekkur

Sund - skólaíþróttir

Áhersla er lögð á að auka sundfærni, öryggi og vellíðan nemenda í sundi. Aukin sundfærni styrkir sjálfsmynd og eykur sjálfsöryggi einstaklingsins. Með sundkennslu nást mörg markmið í einu bæði líkamleg, félagsleg og andleg. Það mikilvægasta er þó gleðin og löngunin til að taka þátt og hreyfa sig meira, bætt líkamsástand og aukið sjálfstraust. Með því að glíma við ögrandi verkefni lærist að þjálfun og ástundun gefur árangur jafnt í íþróttum sem öðru námi.

Vinnulag: Leikir og markvissar æfingar, sem stuðla að eflingu líkamsvitundar, leikni og afkastagetu nemenda t.d. til að takast á við langtíma álag, líkamsstyrk til að takast á við hámarks átök og kyrrstöðu álag. Einnig skal á markvissan hátt efla þekkingu nemenda á hollum og heilsusamlegum lífsstíl. Unnið er markvisst af því að nemendur temji sér góðan aga og virði helstu öryggis- og skipulagsreglur.

Vitnisburður: Nemendur fá umsögn í metan legum hæfniviðmiðum sem eru sýnileg í Mentor.

Kennarar: Hjördís Klara Hjartardóttir og Kristín Guðmundsdóttir

Tímaáætlun: Skólasund fer fram í Grafarvogslaug, innilaug og er 1x40 mín á viku.

★ Framúrskarandi

✓ Hæfni náð

◇ Á góðri leið

○ Þarfnast þjálfunar

✗ Hæfni ekki náð

Námskrá sund 1. bekkur

Skólaíþróttir

Grunnþættir menntunar í 1. – 10. bekk

Grunnþáttur	Nemandi:
Heilbrigði og velferð :	• áttar sig á líkamlegri, andlegri og félagslegri velferð til framtíðar • þekkir samspil næringar og hvíldar og áhrif þess á líkamann • temur sér holla lífshætti og stundar daglega hreyfingu • þekkir uppbyggingu reglubundinnar hreyfingar og þekkir sín mörk • nýtur þess að taka þátt í leikjum og stundar íþróttir, líkams- og heilsurækt með félagsleg samskipti að leiðarljósi
Jafnrétti	• stundar fjölbreytta hreyfingu án fordóma og nýtur sín á eigin forsendum • ber virðingu fyrir öðrum og tekur þátt í samvinnu • nýtir styrkleika sína í íþróttum og sundi óháð kyni
Lýðræði og mannréttindi	• virðir leikreglur og skilur mikilvægi þeirra • getur unnið og starfað með öllum og metur alla að jöfnu • getur valið sér hreyfingu við hæfi út frá styrkleika og áhugasviði
Læsi	• getur tekið sigri jafnt sem tapi • getur leitað sér upplýsinga um heilsu og heilbrigði í mismunandi miðlum með gagnrýnum hætti • getur lesið úr töflum og gröfum um hreysti, næringu og heilsu • er meðvitaður um þau áhrif sem menning, fjölmiðlar og tækni geta haft á heilsu og líðan • þekkir áhrif leikja og þjálfunar á helstu líffæri eins og hjarta og lungu en einnig á vöðva- og taugakerfið
Sjálfbærni	• sér tækifæri til hreyfingar og íþróttaiðkunar í umhverfinu og í náttúrunni • áttar sig á kostum þess að temja sér vistvænan ferðamáta, s.s. ganga eða hjóla
Sköpun	• sér tækifæri til skapandi leikja í nánasta umhverfi og í náttúrunni • nýtir sér hreyfingu til eigin sköpunar, hamingju og frelsis • er fær um að hanna og skipuleggja eigin hreyfingu

Námskrá sund 1. bekkur

Sund við lok 1. bekkjar:			
Hæfniviðmið Nemandi getur:	Námsefni	Kennsluhættir	Námsmarkmið
Líkamsvitund, leikni og afkastageta - Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir - Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni - Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi - Tekið þátt í stöðluðum prófum - Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu - Gert æfingar sem reyna á þol	- Sundflá - Sundkútur - Sundfit - Núðlur - Hringir - Köfunardót	- Fjölbreyttir leikir sem auka öryggi nemenda í sundi - Síendurteknar verklegar æfingar með hliðsjón af námsmarkmiðum - Rennslis- og flot æfingar á bringu og baki	<u>Að nemandi:</u> - Geti synt bringusundsfótatök - Geti synt skriðsundsfótatök - Geti staðið í botni og andað að sér fært andlitið í kaf og andað frá sér ofaní laug, endurtekið 10 sinnum - Geti gegnið með andlit í kafi 2,5 metra eða lengra - Geti flotið á bringu eða baki með eða án hjálpartækja - Geti hoppað af bakka í laug
Félagslegir þættir - unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum - Skilið skipulagshugtök í sundi og farið eftir leikreglum - Gert grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans	- Myndabingó - Teninga ratleikur - Slönguspil - Fjárspjótsleik	- fjölbreyttir leikir sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og samskipta - tjái skoðun sína á æfingum og leikjum	<u>Að nemandi:</u> - Geti sýnt virðingu og viðleitni í leikjum. - Geti framkvæmt sundtök og farið eftir leikreglum
Heilsa og efling þekkingar - Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun - Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðu hugtaka og hreyfinga - Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun		- Fræðsla og umræður um umhirðu líkamans - Þjálfun í að þvo sér, þurrka, klæða sig, ganga frá fötum og handklæði	<u>Að nemandi:</u> - Fari í sturtu án sundfata. - Geti framkvæmt sundtök og talið þær ferðir sem hann syndir.

Námskrá sund 1. bekkur

Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum			
<u>Öryggis – og skipulagsreglur</u> Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglur sundstaða og brugðist við óhöppum		Þjálfist að fara eftir merkjum kennara í kennslu og leikjum	<u>Að nemandi:</u> - Fari eftir fyrirmælum kennara og starfsfólk laugarinnar. - Viti hvernig hann eigi að bregðast við ef óhapp verður