

1.bekkur skólasund kennsluáætlun 2019-2020 fyrir áramót

Kennarar: Anna María Björnsdóttir; Jónína Sigrún Björnsdóttir

1

Markmið - Hvað ætlum við að læra?

Gert öndunaræfingar í vatni.

Tekið þátt í leikjum í vatni.

Flotið á bringu og baki með hjálpartækjum.

Gengið eða spyrnt sér frá bakka með andlit í kafi.

Sýnt bringusundsátök við bakka með eða án hjálpartækja.

Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.

Skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.

Námsefni - Hvaða bækur og gögn notum við í náminu?

Notast við þau tæki og tól sem henta hverju sinni.

Kennsluaðferðir - Hvernig vinnum við í kennslustundum?

Innlögn frá kennara, umræður, verkleg kennsla og sýnikennsla. Notum stöðvaþjálfun og leiki til að brjóta upp hefðbundnar kennsluaðferðir.

Námsmat - Hvað og hvernig nám og vinna metin?

Í lok skólaárs er stefnt að því að nemendur ljúki hæfniviðmiðum 1. bekkjar.

GF sund 1.bekkur

- Bringusundsfótatök
- Fylgir fyrirmælum
- Getur unnið í hóp
- Öndun
- Fljóta á baki
- Fylgir leikreglum
- Hoppa af bakka
- Fljóta á bringu
- Ganga / hlaupa í vatninu
- Skriðsundsfótatök
- Tekur virkan þátt