

6.bekkur skólasund kennsluáætlun 2019-2020 fyrir áramót

Kennarar: Hallgrímur Þór Harðarson; Jónína Sigrún Björnsdóttir

6

Markmið - Hvað ætlum við að læra?

Að nemandi geti:

*Synt viðstöðulaust bringusund, baksund, skólabaksund, skriðsund og kafsund, auk þess að stinga sér af bakka.

*Troðið marvaða og synt í fötum.

*Tekið þátt í hinum ýmsu leikjum.

*Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggisog umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.

*Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.

Námsefni - Hvaða bækur og gögn notum við í náminu?

Notumst við þau tæki og tól sem á þarf að halda hverju sinni.

Sundföt.

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 6. bekkjar. Gefið er fyrir með umsögninni hæfniviðmiðum lokið / ólokið.

GF sund 6. bekkur - Líkamsvitund - leikni - afkastageta

- 200 m bringusund, viðstöðulaust.
- 8 m kafsund.
- 25 m baksund.
- 50 m skólabaksund.
- 25 m bringusund á tíma 35 sek.
- 10 m flugsund með eða án hjálpartækja.
- 25 m skriðsund.
- 15 m björgunarsund (skólabaksundsfótatök).

GF sund 6. bekkur - Félagslegir þættir

- Unnið með öðrum og sýnt virðingu og góða framkomu.
- Get sér grein fyrir til hvers er ætlast í sundtíma, sýnt góða virkni.

GF sund 6. bekkur - Heilsa og efling þekkingar

- Farið eftir reglum sem gilda varðandi hreinlæti í tengslum við sundiðkun.
- Kynnst hugtökum sem tengjast sundiðkun.

GF sund 6. bekkur - Öryggis og skipulagsreglur

- Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla á sundstöðum.