

sund 7.bekkur kennsluáætlun

Markmið - Hvað ætlum við að læra?

Bæta styrk, þol og gróf- og fínhyfingar. Jákvæðni í samskiptum, samvinna og læra að taka sigri/ósigri. Fara eftir fyrirmælum, læra reglur og tileinka sér rétta tækni í hinum ýmsu viðfangsefnum. Tileinka okkur þau atriði sem eru í tilheyrandi sundstigi.

Kennsluaðferðir - Hvernig vinnum við í kennslustundum?

Bein kennsla, sýnikennsla, verklegar æfingar. Mikil áhersla á að allir taki þátt og geri sitt besta.

Námsmat - Hvað og hvernig nám og vinna metin?

Ástundun/þátttaka, vinnuframlag í tímum, samvinna, kurteisi, jákvæðni. Símat þar sem farið er markvisst yfir þá þætti sem tilheyra tilteknu sundstigi.

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

Fjalla 2018 7.bekkur sund - Líkamsvitund - leikni - afkastageta

- 300 m bringusund, tímamörk: synt á minna en 10 mínútum.
- 8 m kafasund, stílsund.
- 50 m skólabaksund, stílsund.
- 50 m bringusund á tíma 1:14 mín.
- 25 m skriðsund á tíma 32 sek.
- 15 m björgunarsund með jafningja (skólabaksundsfótatök).

Fjalla 2018 7.bekkur sund - Félagslegir þættir

- Vinnur með öðrum, sýnir fallega framkomu og leggur sitt af mörkum í uppbyggilegu samstarfi.
- Gerir sér grein fyrir til hvers er ætlast í sundtíma, sýnir góða virkni og hagar námi sínu og störfum í samræmi við það.

Fjalla 2018 7.bekkur sund - Heilsa og efling þekkingar

- Lífgunaraðferð (hverning á að opna öndunarveg, hvernig á að leggja þann sem blása skal o.s.frv.) getur úrskýrt í orðum.

Fjalla 2018 7.bekkur sund - Öryggis og skipulagsreglur

- Þrjú leysitök: Grip um báða úlnliði - gripið um framhandlegg með báðum höndum - grip um háls að framan.