

sund 8.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 8.bekkur sund - Líkamsvitund - leikni - afkastageta

- 400 m frjáls aðferð, viðstöðulaust
- 25 m flugsund með eða án hjálpartækja.
- Troða marvaða í eina mínútu.
- 50 m baksund
- Tímataka: 50 m bringusund Lágmark: 67 sek.
- Synda 8 metra kafsund að hlut á botni laugar. Syndir með hann til baka (ekki í kafi). Æfingin endurtekin eftir 10 sek.
- 75 m skriðsund
- Tímataka: 25 m skriðsund Lágmark: 30 sek.

Fjalla 2018 8.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.