

Kennari:

Jóna Helena Bjarnadóttir og Smári Ketilsson

Kennslufyrirkomulag:

Kennsla í Vatnaveröld og sundlaug Stapaskóla

Tímafjöldi:

1 kennslustund

Bekkur:

3. bekkur

Sund

Markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaíþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsueflingar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum. Markviss hreyfing og gott líkamlegt ástand skólabarna hefur jákvæð áhrif á námsgengi þeirra.

Í 3. til 4. bekk er aukin áhersla á grunnhreyfingar sundtaka í skriðsundi, bringusundi, skólabaksundi og baksundi. Þá er af öryggisástæðum einnig mjög mikilvægt að kenna nemendum að snúa sér af kvið yfir á bak.

Sund

Námsþættir:	Hæfniviðmið: <i>Að nemandi:</i>	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> - framkvæmi bringusund - framkvæmi skólabaksund - framkvæmi skriðsundsátök með arma teygða fram - framkvæmi baksund með og án hjálpartækja - geti látið sig fljóta á maga og baki - geti hoppað af bakka í djúpa laug - kafi eftir hlut - taki þátt í æfingum og leikjum með ýmis áhöld - taki þátt í fjölbreyttum leikjum og æfingum sem reyna á samspil skynfæra og samhæfingu hreyfinga 	Stöðvaþjálfun Sýnikennsla Leikir Umræður

Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> - upplifi gleði og ánægju af því að hreyfa sig í vatni - fari eftir leikreglum og fylgi fyrirmælum - gangi frá dóti og tækjum eftir kennslu - tileinki sér helstu samskiptareglur eins og að hlusta og fara eftir fyrirmælum - taki þátt í verkefnum sem krefjast félagslegra samskipta, s.s. að taka tilliti til annarra, aðstoða aðra og hvetja 	
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> - geti hreyft sig frjálst í vatni. - taki þátt í fjölbreyttum undirbúningsæfingum sem leggja grunn að sunnaðferðum - taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða, viðbragð og líkamspól í vatni - geti skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun - þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu í sundi 	
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> - geti brugðist við óhöppum - fari eftir reglum sem snúa að umgengni og hegðun á sundstöðum - læri að taka fram og ganga frá sundáhöldum á rétta og öruggan hátt - taki þátt í umræðu um björgunarpætti - taki þátt í umræðu um öryggismál þar sem fjallar er um hættur sem fylgja sundlaugum og vatni 	
Námsmat:	<p>Syndir 12,5 m bringusund</p> <p>Syndir 12,5 m skólabaksund</p> <p>Syndir 8 m skriðsundsfætur með andlit í kafi og arma teygða fram</p> <p>Syndir 8 m baksund með og án hjálpartækja</p> <p>Getur hoppað af bakka í djúpa laug</p> <p>Getur kafað eftir hlut á 1 – 1,5 m dýpi.</p> <p>Áhugi, virkni og framkoma í kennslustundum metin.</p>	

Námsmat

Námsmat Stapaskóla fer fram með leiðsagnar- og símati. Lögð er áhersla á að nemendur séu sífellt að bæta við sig þekkingu og leikni og öðlist þannig ákveðna færni. Tekið er mið af Aðalnámsskrá grunnskóla í öllum greinum. Fyrir lokið verkefni er ekki gefin einkunn heldur er lagt mat á hæfni nemandans og gefið fyrir stöðuna í þeim hæfniviðmiðum sem liggja til grundvallar verkefninu.

Til þess að meta hvert hæfniviðmið fyrir sig er notast við hæfnitákn sem má sjá hér til hliðar.

- **Framúrskarandi:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði og sýnt getu *umfram* þá hæfni sem viðmiðið setur
- **Hæfni náð:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði
- **Á góðri leið:** ef nemandi er nálægt því að ná hæfniviðmiði en enn vantar þó aðeins upp á
- **Þarfnast þjálfunar:** ef nemandi þarfnast frekari þjálfunar til að ná hæfniviðmiði
- **Lokið:** nemandi hefur lokið við verkefni
- **Ólokið:** nemandi hefur ekki lokið við né skilað verkefni
- **Undanþága:** nemandi hefur undanþágu frá verkefni af einhverjum ástæðum

	Framúrskarandi
	Hæfni náð
	Á góðri leið
	Þarfnast þjálfunar
	Lokið
	Ólokið
	Undanþága