



Skóli Ísaks Jónssonar
Sjálfsseignarstofnun

Skólanámskrá SÍJ Sund – 3. bekkur

Sund er kennt í lotum þar sem nemendur fá 3 kennslustundir í viku í tæpar 7 vikur. Kennsluaðferðir koma til móts við sundgetu nemenda en um leið er byggt ofaná getu hvers og eins. Sundtímar eru því skipulagðir á þá vegu að eftir lotu vetrarins ættu þeir að hafa náð öllum prófum.

Matsviðmið

Líkamsvitund , leikni og afkastageta

Synt 6m baksund með eða án hjálpartækja

Synt 12m bringusund

Synt 12m skólabaksund með eða án hjálpartækja

Synt 8m skriðsundsfótatök, arma fram, andlit í kafi.

Kafað eftir hlut á 1-1,5m dýpi

Félagslegir þættir

Sýnir áhuga og virkni í tímum

Fer eftir reglum

Framkvæmir æfingar eins og ætlast er til

Hefur öðlast þá færni sem ætlast er til

Heilsa og efling þekkingar

Geti baðað sig sjálfur og farið eftir reglum sundstaða

Áttað sig á að kynin eru ekki eins í líkmasburðum og getu.

Þekkt helstu líkamshluta, magn- og afstöðu hugtaka og hreyfinga

Geti lokið við þau stöðluðu próf sem sett eru fram í námskeiðinu

Námsmat

Kennari metur hæfniviðmið með prófum einu sinni að vetri, í enda lotunnar. Einnig er virkni nemenda í tímum metin. Matið er birt á Mentor.

Prófin eru eftirfarandi:

Synt 6m baksund með eða án hjálpartækja

Synt 12m bringusund

Synt 12m Skólabaksund með eða án hjálpartækja

Synt 8m skriðsundsfótatök, armar fram, andlit í kafi

Kafað eftir hlut á 1-1,5m dýpi