



Skóli Ísaks Jónssonar
Sjálfsseignarstofnun

Skólanámskrá SÍJ Sund – 4. 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 25m bringusund

Synt 12m skólabaksund

Synt 12m skriðsund með eða án hjálpartækja

Synt 12m baksunds með eða án hjálpartækja

Stunga úr kropstöðu af bakka eða stiga.

Fái kynningu á flugsundi

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

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 25m bringusund

Synt 12m skólabaksund

Synt 12m skriðsund með eða án hjálpartækja

Synt 12m baksund með eða án hjálpartækja

stungið sér úr kropstöðu af bakka eða stiga