

3.bekkur

Markmið

Meginmarkmið sundkennslunnar í 3. bekk er að halda áfram með uppbyggingu sundnáms frá fyrstu tveimur bekkjunum með aukna áherslu á grunnhreyfingar sundtaka, aðallega í bringusundi og skriðsundi. Mikilvægt er að börnin hljóti jákvæða upplifun af hreyfingu í vatni svo að þau verði örugg og betur í stakk búin fyrir framhald sundkennslunnar á eldri stigum. Nemendur skulu ávallt mæta með viðeigandi sundfatnað sem er sundbolur eða sundskýlur/stuttar sundbuxur (mega ekki ná niður fyrir hné).



Leiðir að markmiðum (kennsluhættir)

- Sundkennsla fer fram í Sundlaug Grindavíkur.
- Kennt er einu sinni í viku, 40 mínútna tímar.
- Sundkennsla fer fram með og án áhalda.
- Sundkennsla fer fram í formi leikja, sýnikennslu, stýrikennslu, tækniæfinga, sundþjálfunar (endurtekning) og frjálsum leik.
- Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og **virgni**.
- Lögð er áhersla á að nemendur fylgi eftir reglum sundstaða.

Sundstig 3.bekkur (Hæfniviðmið í 3.bekk)

- 12 m bringusund,
- 12 m skólabaksund með eða án hjálpartækja,
- 8 m skriðsund með eða á hjálpartækja
- 8 m baksund með eða án hjálpartækja,
- kafað eftir hlut á 1 - 1,5 m dýpi.

***Kennsluáætlun er birt með
fyrirvara um breytingar***

Þeim nemendum sem ekki standast sundstig er boðið upp á sérkennslu í formi námskeiða.

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	ANNAÐ
1.-6.jan				Skipulagsdagur 3.jan
7.-13.jan	Froskalappir	<ul style="list-style-type: none"> • Leggjast í vatnið • Æfa skriðsundsfótatök • Æfa skriðsund • Æfa hafmeyjusund 		Kennari á bakka
14.-20.jan	Núðlur	<ul style="list-style-type: none"> • Fara í kaf • Æfa ýmis hopp í vatninu • Æfa legu á maga og baki • Hoppa af bakka í laug • Bringusund 		Kennari á bakka
21.-27.jan	Bringusund Skólabaksundsfótatök Skólabaksund	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa bringusundsfótatökin • Æfa bringusund • Æfa skólabaksundsfótatök • Æfa skólabaksund 		Kennari ofan í
28.jan-3.feb				Samskiptadagur 30.jan

4.-10.feb	Bringusund Skólabaksundsfótatök Sundlaugaardót	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa bringusundsfótatökin • Æfa skólabaksfótatökin • Æfa skólabaksund • Leika með sundlaugardót 		Kennari á bakka
11.-17.feb	Froskalappir	<ul style="list-style-type: none"> • Leggjast í vatnið • Æfa skriðsundsfótatök • Æfaskriðsund • Æfa hafmeyjusund • Spyrna frá bakka og renna 		Skipulagsdagur 12.feb Kennari á bakka
18.-24.feb	Leikir	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa félagsfærni • Æfa samskiptahæfni • Vatnsaðlögun • Hafa gaman 		Kennari á bakka
25.feb-3.mars	Núðlur	<ul style="list-style-type: none"> • Fara í kaf • Æfa ýmis hopp í vatninu • Æfa legu á maga og baki • Hoppa af bakka í laug 		Kennari á bakka
4.-10.mars				Öskudagur 6.mars

11.-17.mars	Bringusund Skólabaksundsfótatök Skólabaksund	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa bringusundsfótatökin • Æfa bringusund • Æfa skólabaksundsfótatök • Æfa skólabaksund 		Kennari ofan í
18.-24.mars				20.mars árshátið yngsta stigs
25.-31.mars	Bringusund Skólabaksundsfótatök Skólabaksund Sundlaugardót	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa bringusundsfótatökin • Æfa bringusund • Æfa skólabaksundsfótatök • Æfa skólabaksund 		25.mars skipulagsdagur Kennari á bakka
1.-7.apríl	Froskalappir	<ul style="list-style-type: none"> • Leggjast í vatnið • Skriðsundsfótatök • Skriðsund (þau sem geta) • Hafmeyjusund • Spyrna frá bakka og renna 		Kennari á bakka
8.-14.apríl	Frjálst	<ul style="list-style-type: none"> • Hafa gaman og leyfa hugmyndafluginu að njóta sín í frjálsum leik ☺ • Fara í kaf 		Kennari á bakka

15.-21.apríl				Páskafrí
22.-28.apríl	Núðlur	<ul style="list-style-type: none"> • Fara í kaf • Æfa ýmis hopp í vatninu • Æfa legu á maga og baki • Hoppa af bakka í laug 		22.apríl Annar í páskkum 25.apríl Sumardagurinn fyrsti Kennari á bakka
29.apríl-5.maí				29.apríl Mörtuganga 1.maí Verkalýðsdagurinn Kennari á bakka
6.-12.maí	Bringusund Skólabaksundsfótatök Skólabaksund	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa bringusundsfótatökin • Æfa bringusund • Æfa skólabaksundfótatök • Æfa skólabaksund 		Kennari ofan í
13.-19.maí	Bringusund Skólabaksundsfótatök Skólabaksund Sundlaugardót	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa bringusundsfótatökin • Æfa bringusund • Æfa skólabaksundfótatök • Æfa skólabaksund 		13.maí samskiptadagur Kennari á bakka
20.-26.maí	Froskalappir	<ul style="list-style-type: none"> • Leggjast í vatnið • Æfa skriðsundsfótatök • Æfa skriðsund • Æfa hafmeyjusund 		Kennari á bakka

27.maí-2.júní	Frjálst	<ul style="list-style-type: none">• Hafa gaman og leyfa hugmyndafluginu að njóta sín í frjálsum leik 😊• Fara í kaf		30.maí Uppstigningardagur /Vorgleði 31.maí Skólaslit Kennari á bakka

Kennari: María Jóhannesdóttir
Íþróttakennari