

## Sund 3.bekkur

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. Stúlkur í sundbolum og strákar í sundskýlum eða stuttum sundbuxum (mega ekki ná niður fyrir hné).

### Hæfniviðmið

Að nemandi:

- 12 m bringusund,
- 12 m skólabaksund með eða án hjálpartækja,
- 6 m skriðsundsfótatök með andlit í kafi og arma teygða fram,
- 6 m baksundsfótatök með eða án hjálpartækja,
- kafað eftir hlut á 1 - 1,5 m dýpi.

### 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 virkni,
- leggja áherslu á að nemendur fylgi eftir reglum sundstaða.

### Námsmat

Námsmat í 3. bekk fer fram í formi samræmdra sundprófa þar sem nemendur þurfa að geta sýnt fram á kunnáttu í þeim þáttum sem eiga við á hverju sundstigi fyrir sig. Gefnar eru einkunnir á hverju stigi. **P ef barnið þarfnast frekari þjálfunar** og **G ef barnið getur vel** fyrir settu marki náð og fyrir þarfnast frekari þjálfunnar.