

Sund 4.bekkur

Í 3. og 4. bekk er haldið áfram með uppbyggingu sundnáms frá fyrstu tveimur bekkjunum en áherslan aukin á grunnhreyfingar sundtaka. Nemendur skulu ávallt mæta með viðeigandi sundfatnað. Stúlkur í sundbolum og strákar í sundskýlum eða stuttum sundbuxum (mega ekki ná niður fyrir hné).

Hæfniviðið

Að nemandi geti:

- kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt leikjum í vatni. Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skiðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir,
- 25 m bringusund,
- 15 m skólabaksund,
- 12 m skiðsund með eða án hjálpartækja,
- 12 m baksund með eða án hjálpartækja,
- flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja,
- stunga úr kropstöðu af bakka eða stiga.

Kennsluhættir

- sundkennsla fer fram í Sundlaug Grindavíkur,
- kennt er einu sinni í viku, 40 mínútna tímar,
- sundkennsla fer fram með og án áhalds,
- 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(samræmd markmið í 4.bekk)

Námsmat í 1-4. 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. **S** fyrir settu marki náð og **Þ** fyrir þarfnast frekari þjálfunnar. Þeim nemendum sem ekki standast sundpróf er boðið upp á sérkennslu sem fer fram með 6 vikna námskeiðum yfir skólaárið. Nemendur geta átt möguleika á að fara á fleiri en eitt námskeið yfir skólaárið. Nemendur eiga þá möguleika á því að ná sundstiginu.