Minnispunktar vegna sundkennslu

Námsmat:

- Nemendur fá skriflega umsögn tvisvar yfir skólaárið þar sem tekið er m.a mið af virkni, áhuga, ástundun, færni, hegðun/framkomu og samvinnu nemandans við aðra nemendur og kennara.

Færniþættir fyrsti bekkur

- Bringusundsfótatök við bakka
- Skriðsundsfótatök
- Flot á bringu
- Flot á baki
- Gengið með andlit í kafi 2,5m
- Andað frá sér ofan í vatnið 10 x
- Hoppa af bakka í laug

Færniþættir annar bekkur

- 10m bringusund
- 10m skólabaksundsfótatök
- Fljóta á baki
- Marglyttuflot og rétta úr sér
- Spyrna í bakka í kafi og renna
- Hoppa af bakka í laug
- Skriðsundsfótatök
- Baksundsfótatök

Annað:

Ef eitthvað kemur upp á í sundtímum, fyrir og/eða eftir sundtíma, þá endilega hafið samband við mig sem fyrst svo hægt sé að bregðast við því sem fyrst. Eins ef einhverra hluta vegna nemandi getur ekki tekið þátt eða á við einhver vandamál að stríða sem þið teljið að hafi áhrif á sundiðkun nemandans þá endilega hafið samband við mig.

Verum kurteis við hvort annað, kennara og annað starfsfólk.

Hrafnhildur Sævarsdóttir
Íþróttakennari
hrafnhs@sjalandsskoli.is

SJÁLANDS SKÓLI

Sund
1. og 2. bekkur



Hrafnhildur Sævarsdóttir
Íþróttakennari

Minnispunktar vegna sundkennslu

Markmið:

- Er að nemandanum líði vel og hafi gaman af því að vera í vatni og í sundtímum.
- Er að nemandinn læri að synda og geti nýtt sér sund í framtíðinni sér til ánægju og yndisauka.

Námsþættir:

- **Vatnsaðlögun** í gegnum leiki, æfingar og stöðvaþjálfun.
- **Leikir** - ýmsir leikir með og án áhalda.
- **Sundaðferðir** - bringusund, baksund, skólabaksund, skriðsund, flugsund, björgunarsund og kafsund.
- **Samvinna** - mikil áhersla er lögð á að nemendur aðstoði, hvetji og styðji hvern annan á jákvæðan hátt.

Sundföt:

- Æskilegt er að stúlkur komi í sundbolum í sund (ekki í bikiníi). Það fer út um allt þegar byrjað er að hreyfa sig í vatninu.
- Æskilegt er að strákar komi í sundskýlu en ekki í stuttbuxum þar sem erfiðara er að synda í síðum stuttbuxum.
- Nauðsynlegt er að nemendur komi með sundgleraugu í sund.
- Gott er að setja sítt hár í teygju svo hárið sé ekki fyrir þegar verið er að synda.
- Ekki er æskilegt að nemendur á þessum aldri komi með sjampó til að þvo sér um hárið .

Minnispunktar vegna sundkennslu

Fyrir sundtíma:

1 Bíða eftir að starfsmaður/kennari hleypi nemendum inn í klefa.
2 Hengja fötin snyrtilega upp á snaga áður en farið er í sturtu.
3 Þvo sér vel með sápu án sundfata.
4 Hljóð og rólegheit í búningsklefa og sturtum.
5 Komum vel fram hvert við annað
6 Nemendur bíða rólegir í sturtunum eftir að sundkennari komi og fylgi þeim inn í sundlaugina.

Í sundtíma:

1 Þegar kennari flautar í kennslustund skulu nemendur stoppa, þagna og bíða eftir fyrirmælum frá kennara.
2 Kennari gefur leyfi til að nota áhöld svo ekki verði óþarfa slys á nemendum.
3 Við skvettum hvorki né ýtum öðrum í kaf.
4 Bannað að stinga sér út í laugina nema með leyfi kennara.

Eftir sundtíma:

1 Nemendur eiga að vera fljótir upp úr lauginni og í röð upp á bakka þegar tíminn er búinn.
2 Nemendur eru röskir í sturtu þar sem stutt er á milli tíma.
3 Hljóð og rólegheit í klefum og á leiðinni inn á heimasvæði