

## Minnispunktur 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 þriðji bekkur

- ◆ 12m bringusund
- ◆ 12m skólabaksund
- ◆ 12m skriðsund
- ◆ 6m baksund
- ◆ Kafað eftir hlut á 1-1,5m dýpi
- ◆ Stunga úr kropstöðu

### Færniþættir fjórði bekkur

- 25 m bringusund
- 15 m skólabaksund
- 12 m skriðsund með eða án hjálpartækja
- 12 m baksund með eða án hjálpartækja
- Flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja
- Stunga úr kropstöðu

### Annað:

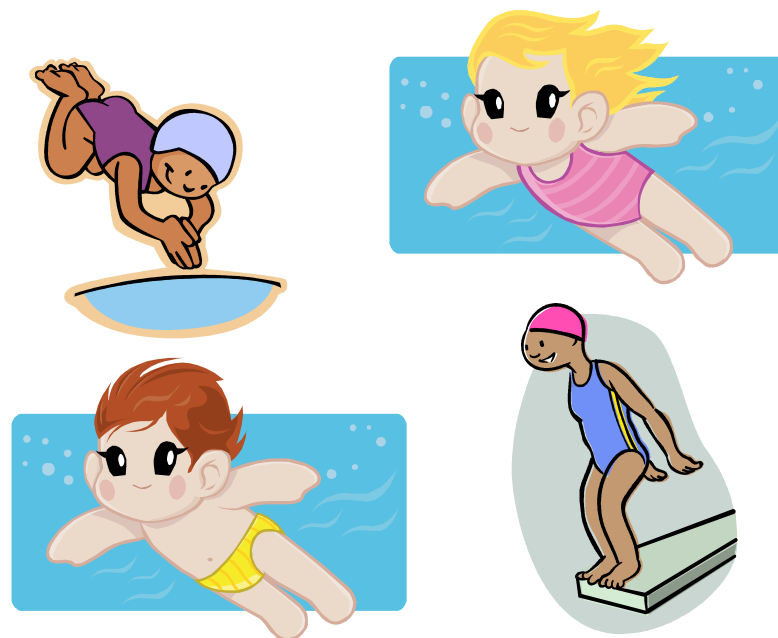
Ef eitthvað kemur upp á í sundtímum, fyrir og/eða eftir sundtíma, þá endilega hafið samband við mig sem fyrst svo hægt sé að bregðast við því sem fyrst. Eins ef einhverra hluta vegna nemandi getur ekki tekið þátt eða á við einhver vandamál að stríða sem þið teljið að hafi áhrif á sundiðkun nemandans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

Verum kurteis við hvort annað, kennara og annað starfsfólk.

Hrafnhildur Sævarsdóttir  
Íþróttakennari  
hrafnhs@sjalandsskoli.is



## Sund 3. og 4. 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.
- ♦ **Sundaðferðir** - bringusund, baksund, skólabaksund, skriðsund, flugsund, björgunarsund og kafsund.
- ♦ **Leikir** - ýmsir leikir með og án áhalda.
- ♦ **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