



Kennsluáætlun í sundi, haustönn 2019-2020

7. - 10. bekkur

Kennari: Gunnhildur Gunnarsdóttir og Ragnar Ingi Sigurðsson.

Nemandinn þekki öryggis- og umgengnisreglur á sundstað. Hafi jákvæðni að leiðarljósi í samskiptum. Þekki mikilvægi hollrar hreyfingar, mataræðis, hvíldar og hreinlætis.

Lykilhæfni:

Nám í sundi á ekki eingöngu að auka þekkingu nemenda á greininni sjálfri heldur einnig að efla þætti sem snúa að nemandanum sjálfum s.s. tjáningu, samvinnu, gagnrýna hugsun, sköpunargáfu og ábyrgð á eigin námi. Með beitingu fjölbreyttra kennslu-, mats- og námsaðferða er stefnt að því að hlúa að þessum mikilvægu námsþáttum.

Grunnþættir:

Samkvæmt Aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex: *Læsi – sjálfbærni - lýðræði og mannréttindi – jafnrétti - heilbrigði og velferð - sköpun.*

Námsefni:

Kennsluáætlunin byggir á þeim viðmiðum sem sett eru í Aðalnámskrá grunnskóla.

Nemendur fá fjölbreytta þjálfun í mismunandi sundaðferðum, hópleikjum sem stuðla að félagslegum þroska, ábyrgð og umburðarlyndi. Þekking á grunnatriðum björgunarsunds. Læri reglur, séu kurteis og geti leyst úr ágreiningsmálum. Áhersla lögð á að nemendur geti nýtt sér sund sem heilsurækt.

Verkefni 7. - 10. bekkjar fylgja sömu skiptingu í tímabil. Æfingar og uppbygging kennslunnar er aldursmiðuð og unnin út frá nýrri aðalnámskrá. Nemendur taka sundpróf viðkomandi bekkjar.

Námsgögn og kennsluefni:

Áhöld í sundlaug, kútar, núðlur, bretti, sundfit, kafhringir, gjarðir, dýnur, boltar o.fl.

Námsmat 7.- 10. bekkur



Símat: Virkni/vinna, fyrirmæli og samskipti








Sjálfsmat





Lykilhæfni

Stuðst er við sundstig viðkomandi bekkjar.

Nemendur fá bókstaf í lokamati.

Tímabil	Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Mat
26.- 30. ágúst 	<ul style="list-style-type: none"> Gleði, gleði, gaman. 	Leikir Upprifjun	
2. – 6. sept 	<ul style="list-style-type: none"> Sköpun, hugmyndir, samvinna, framsögn Nemendur læri rétt skriðsundstök Nemendur tileinki sér rétta tækni við öndun Nemendur tileinki sér réttan snúning við bakka 	Skriðsund	
9. - 13. sept.	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur auki þekkingu sína á skriðsundi og tileinki sér réttan snúning við bakka. 	Skriðsund/ snúningar	
16. – 20.sept	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétt sundtök í baksundi Nemendur tileinki sér drillæfingar þar sem sundið er brotið niður. Nemendur tileikni sér rétta tækni við öndun. 	Baksund	
23.-27. sept	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétt sundtök í bringusundi. Nemendur tileinki sér drillæfingar þar sem sundið er brotið niður. Nemendur tileikni sér rétta tækni við öndun. 	Bringusund	
30.– 4. okt	<ul style="list-style-type: none"> Teningaleikur, þar sem nemendur spreyta sig á ýmsum verkefnum. 	Teningaleikur	

<p>7.-11. okt</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur læri og tileinki sér rétta tækni í stungu og mismunandi snúningum. 	<p>Stunga og snúningur</p>	
<p>14. – 18. október</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Gleði, gleði, gaman. 	<p>Blak</p>	
<p>21.-25. okt</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta sundtækni við kafsund Nemendur geti framkvæmt björgunarsund með jafningja. 	<p>Marvaði, björgun, kafsund</p>	
<p>28.okt – 1.nóv</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Skorpuþjálfun með æfingum fyrir kvið og arma. 	<p>Crossfit</p>	
<p>4.-8.nóv</p> 		<p>Bringusund/snúningar við bakka.</p>	
<p>12. – 16. nóv</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Gleði, gleði, gaman. 	<p>Sundleikfimi</p>	
<p>18.-22. nóv</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Stöðumat á nemendum 	<p>Tímataka Polsund</p>	
<p>25.-29. nóv</p> 		<p>Boðsundsleikir</p>	

<p>2.-6.des</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur tileinki sér rétt sundtök í skriðsundi. • Nemendur tileinki sér drillæfingar þar sem sundið er brotið niður. • Nemendur tileikni sér rétta tækni við öndun. 	<p>Skriðsund</p>	
<p>9. – 13. des</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur tileinki sér rétt sundtök í bringusundi og baksundi. • Nemendur tileinki sér drillæfingar þar sem sundið er brotið niður. • Nemendur tileikni sér rétta tækni við öndun. 	<p>Bringusund/baksund</p>	
<p>16.-20. des</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Notaleg stund fyrir jólafrí. 	<p>Jólasund</p>	
<p>6.-10.jan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur tileikni sér að sýnda fjórar sundaðferðir í lotu og efla þol og styrk 	<p>Fjórsund</p>	
<p>13. – 17. jan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Markmið að nemendur auki hraða sinn í styttri sundum. 	<p>Hraðaæfingar</p>	

Með fyrirvara um breytingar, Gunnhildur Gunnarsdóttir og Ragnar Ingi Sigurðarson.