



## Kennsluáætlun í sundi, haustönn 2019-2020

### 1. - 3. bekkur

Kennari: Gunnhildur Gunnarsdóttir og Sigríður Bjarney Guðnadóttir

Nemandinn þekki öryggis- og umgengnisreglur á sundstað. Hafi jákvæðni og kurteisi að leiðarljósi í samskiptum. Þekki mikilvægi hollrar hreyfingar, mataræðis, hvíldar og hreinlætis. Þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu, geti brugðist við fyrirmælum kennara og tileinki sér góða vinnusemi. Nemendur gangi vel um áhöld og eigur sundlaugar.

### 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:

Nemendur fá fjölbreytta þjálfun í mismunandi sundaðferðum og hópleikjum sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitsemi. Áhersla er lögð á að nemendur fái viðfangsefni við hæfi. Verkefni 1. – 3. bekkjar fylgja sömu skiptingu í tímabil. Æfingar og uppbygging kennslunnar er aldursmiðuð og aðlöguð að getustigi nemandans. Nemendur taka sundpróf viðkomandi bekkjar.

### Námsgögn og kennsluefni:

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

### Námsmat






Símat: Virkni/vinna, fyrirmæli og samskipti









Sjálfsmat


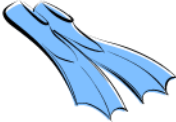





Lykilhæfni

Stuðst er við sundstig viðkomandi bekkjar.

Nemendur fá umsögn í lokamati.

Tímabil	Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Mat
26.-30. ágúst 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér færni í floti, köfun, stungu og samskiptum í leikjum.</li> </ul>	<b>Leikir</b> <b>Flot</b> <b>Köfun</b> <b>Stunga</b>	Símat: Vinna Hegðun/samskipti Fyrirmæli sundpróf
2. – 6. september 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi (fætur).</li> <li>Stunga</li> <li>Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.</li> <li>Áhersla lögð á að nemendur fari eftir settum reglum í leik og taki tillit til hvers annars.</li> </ul>	<b>Skriðsund</b>  <b>Grunnæfingar fyrir flot á baki og bringu, köfun, stunga og leikir/leikjatími.</b>	
9. - 13. september 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi.</li> </ul>	<b>Skriðsund/skriðsund</b>  <b>Leikur í upphitun, áframhaldandi vinna með skriðsund.</b>	
16.-20. september 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur æfi rétta færni í floti.</li> <li>Nemendur tileinki sér drillæfingar þar sem sundið er brotið niður.</li> <li>Ýmsar sundæfingar, flot og köfun.</li> </ul>	<b>Stöðvar/skriðsund</b>  <b>Flot</b> <b>Skrið</b> <b>Leikur</b>	
23. - 27. september 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leikjatími. Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.</li> <li>Áhersla á félagsfærni, samvinnu og ánægju.</li> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi.</li> </ul>	<b>Frjálst með dót</b>  <b>Skriðsund</b>	

<p><b>30. sept - 4.okt</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileikni sér rétta legu og rennsli.</li> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í bringusundi.</li> </ul>	<p><b>Stöðvar</b></p> <p><b>Bringusund/ 1.bekkur þurrsund</b></p>	
<p><b>7.-11. október</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í bringusundi.</li> </ul>	<p><b>Bringusund</b></p>	
<p><b>14.-18. október</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í bringusundi.</li> <li>Áhersla á félagsfærni, samvinnu og ánægju í leik.</li> </ul>	<p><b>Bringusund</b></p> <p><b>Leikjatími</b></p>	
<p><b>21.-25. október</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skólabaksundi.</li> </ul>	<p><b>Skólabaksund</b></p> <p><b>Skólabaksund</b></p>	
<p><b>28.okt – 1.nóv</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skólabaksundi.</li> <li>Nemendur fari eftir reglum í leikjum.</li> </ul>	<p><b>Skólabaksund</b></p> <p><b>Leikir</b></p>	
<p><b>4. – 8. nóv</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér rétta sundtækni, og læri að vinna á stöðvum.</li> </ul>	<p><b>Skólabaksund/Stöðvar</b></p> <p><b>Stöðvaþjálfun: stunga, flot, köfun, kollhnýs Leikur</b></p>	
<p><b>12. – 16. nóv</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í baksundi.</li> <li>Gleði, gleði, gaman.</li> </ul> 	<p><b>Baksund</b></p> <p><b>Val með dót</b></p>	

<p>18.-22. nóvember</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi</li> </ul>	<p><b>Skriðsund</b></p> <p>Skriðsund</p>	
<p>25.-29. nóvember</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í baksundi.</li> </ul>	<p><b>Baksund/Baksund</b></p> <p>Æfingar fyrir hendur, og samhæfing handa og fóta</p>	
<p>2. – 6. des</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.</li> <li>Áhersla lögð á að nemendur fari eftir settum reglum í leik og taki tillit til hvers annars.</li> <li>Áhersla á félagsfærni, samvinnu og ánægju.</li> <li>Grunnæfingar í bringusundi.</li> </ul>	<p><b>Spilaleikur</b></p> <p>Bringusund</p> <p>Ýmis verkefni</p>	
<p>9.-13.des</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ýmsar æfingar</li> </ul>	<p><b>Bringusund/ Upphitunarspjöld</b></p>	
<p>16. – 20. des</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jólastuð</li> </ul>	<p><b>Jólasund</b></p>	
<p>6. – 10. jan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ýmsar æfingar að vali kennara - upprifjun</li> </ul>	<p><b>Bland í poka</b></p>	
<p>13. – 17. jan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skólabaksundi.</li> <li>Áhersla lögð á að nemendur fari eftir settum reglum í leik og taki tillit til hvers annars</li> </ul>	<p><b>Skólabaksund</b></p> <p>Leikir</p>	

<b>20.-24.jan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfrærni í skólabaksundi, stungu og fleira.</li></ul>	<b>Skólabaksund/leikir, stunga, marvaði, o.fl.</b>	
-------------------	--	--	--

Með fyrirvara um breytingar: Gunnhildur Gunnarsdóttir og Sigríður Bjarney Guðnadóttir