



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


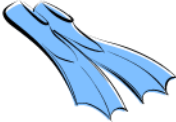





Lykilhæfni

Stuðst er við sundstig viðkomandi bekkjar.

Nemendur fá umsögn í lokamati.

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

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

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

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

Með fyrirvara um breytingar: Gunnhildur Gunnarsdóttir og Sigríður Bjarney Guðnadóttir