



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.