



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

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

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

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