



Kennsluáætlun í sundi, 2018-2019.

1. - 3. bekkur.

Kennari:

Gísli Pálsson, Gunnhildur Gunnarsdóttir og Ragnar Ingi Sigurðsson

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.





40 % sundstig viðkomandi bekkjar.








60 % símat (20 % hegðun/samskipti, 20 % fyrirmæli, 20 % virkni/vinna)








Nemendur fá umsögn í lokamati.






Tímabil	Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Mat
27.-31. ágúst  24. skólasetning	<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
3. – 7. 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.	
10. - 14. september 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi. 	Skriðsund/skriðsund Leikur í upphitun, áframhaldandi vinna með skriðsund.	
17.-21. 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	
24. - 28. 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	
1.-5. okt 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileikni sér rétta legu og rennsli. Ýmsar sundæfingar. 	Stöðvar Skriðsund	

<p>8.-12. október</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í bringusundi. 	<p>1.bekkur – þurrsund</p> <p>Bringusund hjá 2.-3.bekk</p>	
<p>15.-19. október</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í stungu Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í bringusundi. Áhersla á félagsfærni, samvinnu og ánægju. 	<p>Bringusund</p> <p>Stungur og leikir</p>	
<p>22.-26. október</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í baksundi. 	<p>Baksund</p> <p>Baksund</p>	
<p>29. okt – 2.nóv</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur fari eftir reglum í leikjum. Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í baksundi. 	<p>Baksund/leikir</p> <p>Baksund/frjáls leikur</p>	
<p>5. – 9. 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>Skólabaksund</p> <p>Val með dót</p>	
<p>19.-23. nóvember</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi 	<p>Skriðsund</p> <p>Skriðsund</p>	

<p>26.-30. 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>3. – 7. 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>10.-14.des</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Ýmsar æfingar 	<p>Bringusund/</p> <p>Upphitunarspjöld</p>	
<p>17. – 19. des</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Jólastuð 	<p>Jólasund</p>	
<p>7. – 11. jan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Ýmsar æfingar að vali kennara. 	<p>Bland í poka</p>	
<p>14. – 18. 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>	
	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skólabaksundi, stungu og fleira. 	<p>Skólabaksund/leikir, stunga, marvaði, o.fl.</p>	

Tímabil	Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Mat
21.-25 janúar 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi 	Skriðsund Skriðsund	Símat: Vinna Hegðun/samskipti Fyrirmæli sundpróf
28. janúar – 1. feb 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta sundtækni. Nemendur vinna drillæfingar. 	Skólabaksund Skólabaksund	
4.-8. febrúar 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur fá að leika sér frjálst með dót. Nemendur vinna drillæfingar. 	Frjálst með dót / Skólabaksund	
11.-15. febrúar 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í bringusundi, skólabaksundi og skriðsundi. 	Bringusund/Baksund Skriðsund/Baksund	
18. – 22. febrúar 	<ul style="list-style-type: none"> Ýmsar æfingar að vali kennara. 	Bland í poka Skriðsund	
25. febrúar – 1. mars 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur draga spil og vinna tækniæfingar í bringusundi og fl. 	Spilaspjöld Bringusund	
4. - 7. mars 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í bringusundi. 	Bringusund Bringusund	

<p>11.- 15. mars</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. Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í bringusundi. 	<p>Leikir/Bringusund</p> <p>Kollhnís Marvaði Stunga</p> <p>T.d. Hákarlaleikur með foskalappir Tröllin í fjöllumum Litaleikur</p>	
<p>18. – 22. mars</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur æfi rétta færni í floti á bakinu. Nemendur tileinki sér drillæfingar þar sem sundið er brotið niður. Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu 	<p>Baksund/Leikur</p> <p>Frjálst með dót</p>	
<p>25. mars – 29. mars</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Stöðvaþjálfun: stunga, flot, köfun, kollhnýs Nemendur tileinki sér rétta sundtækni, og læri að vinna á stöðvum. 	<p>Stöðvaþjálfun</p> <p>Skólabak</p>	
<p>1. – 5. apríl</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileikni sér, rétta legu og rennsli. 	<p>Baksund</p> <p>Baksund</p>	
<p>8. – 12. apríl</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni, vinna drillæfingar. 	<p>Skriðsund/Baksund</p>	
<p>23. – 26. apríl</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Áframhaldandi vinna með tækni. 	<p>Bringusund/Baksund</p>	
<p>29. apríl – 3.mái</p> 		<p>Sundpróf</p>	

<p>6. maí – 10. maí</p> 	<p>Sundpróf</p>	<p>Próf/stíll</p> <p>1. stig 1. bekkur 2. stig 2. bekkur 3. stig 3. bekkur</p>	<p>.</p>
<p>13.-17. maí</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 m bringa, skrið 3.b • 1. – 2. Æfa allar sundaðferðir/stunga 	<p>Tímataka hjá 3.bekk. /stunga, marvaði.</p> <p>1.og 2. stunga, æfa allar sundaðferðir.</p>	<p>Fara vel yfir með nemendur að virða reglur og samskipti</p>
<p>20.-24. maí</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Gleði, gleði, gaman. 	<p>Bland í poka</p>	
<p>27. – 31.maí</p>		<p>Uppbrotsdagar</p>	

Með fyrirvara um breytingar, Gísli Pálsson, Gunnhildur Gunnarsdóttir og Ragnar Ingi Sigurðsson.