



Kennsluáætlun í sundi, 2018-2019.

4. - 6. bekkur.

Kennari: Gísli Pálsson, 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 sunnaðferðum, 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 4. - 6. 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, núdlur, bretti, sundfit, kafhringir, gjarðir, dýnur, boltar o.fl.



Námsmat 4.- 6. bekkur




60 % sundstig, (tímataka 20 %, stíll 40 %)









40 % virkni, vinna







Tímabil	Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Mat
27.- 31. ágúst 	<ul style="list-style-type: none"> Gleði, gleði, gaman. 	Leikir Upprifjun	
3. – 7. 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	
10. - 14. sept. 	<ul style="list-style-type: none"> Gleði, gleði, gaman. 	Blak	
17. – 21.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	
24.-28. sept	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur læri rétt skriðsundstök Nemendur tileinki sér rétta tækni við öndun Nemendur tileinki sér réttan snúning við bakka 	Skrið, snúningar, stunga.	
1.– 5. okt	Teningaleikur, þar sem nemendur spreyta sig á ýmsum verkefnum. Nemendur tileikni sér rétta tækni við öndun.	Teningarleikur	
8.-12. okt	<ul style="list-style-type: none"> Sköpun, hugmyndir, samvinna, framsögn 	Búa til leik Nemendur spreyta sig á því að búa til leik og kenna.	

<p>15. – 19. október</p> 	<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. 	<p>Baksund</p>	
<p>22.-26. 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>29.okt – 2.nóv</p> 	<p>Skorpupjálfun með æfingum fyrir kvið og arma.</p>	<p>Crossfit</p>	
<p>5.-9.nóv</p>		<p>Bringusund/snúningar við bakka.</p>	
<p>12. – 16. nóv</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Gleði, gleði, gaman. 	<p>Spilatími</p>	
<p>19.-23. nóv</p> 		<p>Tímataka</p> <p>Polsund</p>	
<p>26.-30. nóv</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>Bringusund</p>	

3.-7.des	<ul style="list-style-type: none"> • Skorpupjálfun með æfingum fyrir kvið og arma. 	Crossfit	
10. – 14. des 	<ul style="list-style-type: none"> • Gleði, gleði, gaman. 	Blak	
17.-19. des 	<ul style="list-style-type: none"> • Notaleg stund fyrir jólafrí. 	Jólasund	
7.-11.jan 	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur tileikni sér að synda fjórar sundaðferðir í lotu og efla þol og styrk 	Fjósund	
14. – 18. jan 	<ul style="list-style-type: none"> • Markmið að nemendur auki hraða sinn í styttri sundum. 	Hraðaæfingar	

Tímabil	Hæfniviðmið	Viðfangsefni		
21. – 25. jan		Tímataka		
28. jan – 1.feb 	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur haldi áfram að tileikna sér tækni og samhæfingu. 	Skriðsund/snúningar		
4. – 8. feb 	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur haldi áfram að tileikna sér tækni og samhæfingu. 	Skriðsund, stungur og snúningar		
11. – 15. feb 		Leikir/Upprifjun		

<p>18. – 22. feb</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur kynnist sundleikfimi. Styrkjandi og liðkandi æfingum. 	<p>Sundleikfimi</p>		
<p>25. feb – 1.mars</p> 		<p>Teningaleikur</p>		
<p>4. – 7. mars</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur auki færni sína og kunnáttu í skólabaksundi. 	<p>Skólabaksund</p>		
<p>11. – 15. mars</p> 		<p>Stíll/próf</p>		
<p>18. – 22. mars</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur geti framkvæmt björgunarsund með jafningja. 	<p>Björgunarsund</p>		
<p>25. – 29.mars</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Skorpuþjálfun með æfingum fyrir kvið og arma. 	<p>Crossfit</p>		
<p>1.-5. apríl</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur læri grunntækni í bringusundi. 	<p>Bringa/snúningar</p>		
<p>8. – 12. apríl</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Markmið að nemendur auki hraða sinn í styttri sundum. 	<p>Hraðaæfing 25/50/75</p>		

<p>23. – 26. apríl</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur geti framkvæmt björgunarsund með jafningja. 	<p>Próf í björgunarsundi</p>	
<p>29.apríl – 3.maí</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Gleði, gleði, gaman. Keppni, stig talin 	<p>Blak</p>	
<p>6.-10.maí</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur auki færni sína í baksundi. 	<p>Baksund</p>	
<p>13. – 17.maí</p> 		<p>Spil</p>	
<p>20.-24.maí</p> 		<p>Ratleikur</p>	
<p>27.-31.maí</p> 		<p>Bland í poka</p>	

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

