



## Kennsluáætlun í sundi, 2018-2019.

### 7. - 10. 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 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, núdlur, bretti, sundfít, kafhringir, gjarðir, dýnur, boltar o.fl.





#### Námsmat 7.- 10. bekkur




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









40 % virkni, vinna







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

<p>15. – 19. október</p> 	<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>	<p><b>Baksund</b></p>	
<p>22.-26. 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>29.okt – 2.nóv</p> 	<p>Skorpupjálfun með æfingum fyrir kvið og arma.</p>	<p><b>Crossfit</b></p>	
<p>5.-9.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>Spilatími</b></p>	
<p>19.-23. nóv</p> 		<p><b>Tímataka</b></p> <p><b>Polsund</b></p>	
<p>26.-30. nóv</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>Bringusund</b></p>	

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

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

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

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

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

