

# Kennsluáætlun - Veturinn 2023-2024

**Bekkur:** 1.

**Námsgrein:** Sund

**Fjöldi kennslustunda:** 1

**Kennari:** Guðrún Sigríður Pálsdóttir

Áfangalýsing
<p><b>Kennsluáðferðir:</b> Einstaklingsmiðað nám, samvirkt nám, útlistunar kennsla, verklegar æfingar, stöðvafjálfun, leikir svo fátt eitt sé nefnt. Verkefnum er ætlað að mæta hverjum nemanda þar sem hann er staddur og styðja hann í að auka færni sína í greininni.</p> <p><b>Námsmat:</b> Færniþróf í lok vorannar.</p> <p><b>Kennari áskilur sér rétt til að breyta kennsluáætlun án fyrirvara.</b></p>

Mæting	Geti nemandi ekki mætt í sund skal senda tölvupóst á sundkennara <a href="mailto:guðrunpals@sjalandsskoli.is">guðrunpals@sjalandsskoli.is</a>
Ábending um sundfatnað	Stúlkur mæti í sundbolum og piltar í sundbuxum (ekki of síðum). Þurfi nemandi að synda með sundgleraugu kemur hann með sín eigin. Síðhærðir nemendur með teygju í hárinu.
Ábending um hárfvott	Í 1. – 4. bekk er ekki æskilegt að nemendur þvoí sér um hárið eftir sundtíma. Ástæðan er sú að of lítil tími er á milli sundtíma og næsta tíma. Undantekningar eru gefnar en þá þarf ástæðan að vera nokkuð góð.

Mánuður	Viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat
ágúst	Reglur og öryggisatriði Flot Köfun Stökk/stunga  Leikir og vatnsaðlögun	Að nemendur þekki öryggis og umgengnireglur sundstaðar. Að hafa jákvæðni að leiðarljósi í samskiptum. Að stuðla að góðum samskiptum milli nemenda, kennara og starfsfólks. Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skólasundi. Að nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Áhersla á að nemendur fari eftir settum reglum í leik og taki tillit til hvers annars. Að nemendur aðlagist sundlauginni betur. Að auka grunnfærni nemenda í floti og köfun.	
september	Vatnsaðlögun Flot Köfun Stunga Spyrna Skriðsundsátök Leikir	Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundsátökum, stungu og köfun Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í spyrna, rennsli og floti. Að nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Áhersla á að nemendur fari eftir settum reglum í leik og taki tillit til hvers annars.	
október	Vatnsaðlögun Flot Köfun Stunga	Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi, stungu, köfun og floti. Að nemendur njóti sín í leik	

	Skriðsund Leikir	og hollri hreyfingu. Áhersla á félagsfærni, samvinnu og ánægju. Áhersla á að nemendur fari eftir settum reglum í leik og taki tillit til hvers annars.	
nóvember	Dótasundtími Köfun Flot Skriðsund Baksund	Að nemendur geri sér grein fyrir getu sinni í sundi. Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í köfun, floti, skriðsundi og baksunds - fótatökum. Að nemendur njóti sín saman í leik.	Könnun á frammistöðu nemenda til að hafa til hliðsjónar í foreldraviðtölum í febrúar.
desember	Vatnsaðlögun Jólaratleikur	Að nemendur njóti sín saman í leik og taki tillit til annarra.	
janúar	Reglur og öryggisatriði. Vatnsaðlögun Bringusunds fótatök Skriðsund Flot Baksund Köfun Leikir	Að nemendur þekki öryggis og umgengnisreglur sundstaðar. Að hafa jákvæðni að leiðarljósi í samskiptum. Að stuðla að góðum samskiptum milli nemenda, kennara og starfsfólks. Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skólasundi. Að nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Áhersla á að nemendur fari eftir settum reglum í leik og taki tillit til hvers annars.	
febrúar	Vatnsaðlögun Köfun flot Stunga Skriðsund Baksund Bringusunds fótatök	Að nemendur tileinki sér réttu grunnfærni í skriðsundi, baksundi, bringusunds - fótatökum og stungu. Að nemendur njóti þess að fara eftir settum reglum í leik og taki tillit til annarra.	
mars	Vatnsaðlögun Flot, köfun Spyrna Skriðsund Baksund Leikir, dótasundtími	Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í floti, spyrnu, köfun, skriðsundi og baksundi Að nemendur njóti sín saman í leik.	
apríl	Skriðsund Baksund Skólábaksund Bringusund Námsmat	Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í bringusundi, skriðsund og baksundi. Að nemendur njóti sín saman í leik, fari eftir leikreglum og taki tillit til getu annarra.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fljóta á bringu</li> <li>• Fljóta á baki</li> <li>• Velta sér á kvið yfir á bakið og tilbaka</li> <li>• Skriðsunds fótatök</li> <li>• Bringusunds fótatök við bakka</li> <li>• Gengið með andlit í kafi 2,5m</li> <li>• Andað frá sér ofan í vatnið 10 sinnum</li> <li>• Hoppa af bakka í laug</li> </ul>
maí júní	Bringusund, Skólábaksund Skriðsund Baksund Stunga Flot, köfun, leikir	Að nemendur tileinki sér grunnfærni í sundaferðunum sem búið er að fara yfir í vetur. Að nemendur njóti sín saman í leik, fari eftir leikreglum og taki tillit til getu annarra.	

