

Kennsluáætlun

Veturinn 2023-2024

Bekkur: 2.

Námshættur: Sund

Fjöldi kennslustunda: 1

Kennari: Guðrún Sigríður Pálsdóttir

Áfangalýsing

Kennsluáferðir: Einstaklingsmiðað nám, samvirkt nám, útlistunar kennsla, verklegar æfingar, stöðvápjalfun, 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.

Námsmat: Færniþróf í lok vorannar.

Kennari áskilur sér rétt til að breyta kennsluáætlun án fyrirvara.

Mæting	Geti nemandi ekki mætt í sund skal senda tölvupóst á sundkennara guðrunpals@sjalandsskoli.is
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.
Ábending um hárfvott	Í 1. – 4. bekk er ekki æskilegt að nemendur þvoi 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 september	Kynning, reglur og öryggisatriði Leikir og vatnsaðlögun Flot, stunga, spyrna og skriðsund.	Að nemendur þekki öryggis og umgengnireglur á sundstað. Að nemendur hafi jákvæðni að leiðarljósi í samskiptum. Að stuðla að góðum samskiptum milli nemenda, kennara og starfsfólks. Vatnsaðlögun Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skólasundi Að nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.	
október	Vatnsaðlögun Flot Köfun Stunga Spyrna Skriðsund Leikir	Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi, stungu og köfun. Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í spyrnu, 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.	
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.	
desember	Vatnsaðlögun Jólaratleikur	Að nemendur njóti sín saman í leik og hollri hreyfingu	

janúar	Reglur og öryggisatriði. Vatnsaðlögun Bringusund Skriðsund Flot Baksund Köfun Leikir	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.	
febrúar	Vatnsaðlögun Köfun flot Stunga Skriðsund Baksund Bringusund Skólabaksunds fótatök	Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi, baksundi, bringusundi, skólabaksunds fótatökum og stungu. Að nemendur njóti þess að fara eftir settum reglum í leik og taki tillit til annarra.	
mars	Köfun Spyrna Skriðsund Baksund Skólabaksund Bringusund Leikir Dótasundtími	Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í floti, spyrnu, köfun, skriðsundi, bringusundi, skólabaksundi og baksundi Að nemendur njóti sín saman í leik.	
apríl	Skriðsund Baksund Skólabaksund Bringusund	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.	
maí	Bringusund, Skólabaksund Skriðsund Baksund Stunga Flot Köfun Námsmat	Að nemendur tileinki sér grunnfærni í sundaðferðunum sem búið er að fara yfir í vetur. Að nemendur njóti sín saman í leik, fari eftir leikreglum og taki tillit til getu annarra.	<ul style="list-style-type: none"> • Marglyttuflot • Spyrna í bakka í kafi og renna 2,5m • Fljóta á baki • Bringusund • Skólabaksunds fótatök • 10m skriðsund • 10m baksund • Hoppa af bakka í laug með bak í laugina.