

Kennsluáætlun

Veturinn 2023-2024

Bekkur: 4.

Námsgrein: Sund

Fjöldi kennslustunda: 1

Kennari: Guðrún Sigríður Pálsdóttir

Áfangalýsing
Kennsluaðferðir: Einstaklingsmiðað nám, samvirkt nám, útlístar kennsla, verklegar æfingar, stöðvápjálfun, leikir svo fátt eitt sé nefnt.
Námsmat: Frammistöðukönnun í nóvember, verklegt próf í mars og apríl. Kennari áskilur sér rétt til að breyta kennsluáætlun án fyrirvara.

Mæting	Geti nemandi ekki mætt í sund skal senda tölvupóst á sundkennara gudrunpals@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. Síðhærðir nemendur hafa hárið í teygju.
Ábending um hárvott	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, eins er óttalegt vesen sem fylgir hárvotti hjá nemendum á þessum aldri. Undantekningar eru gefnar en þá þarf ástæðan að vera nokkuð góð.

Mánuður	Viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat
ágúst	Kynning, reglur og öryggisatriði Leikir	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.	
september	Skriðsund, Baksund, Skólabaksund, Stunga Flot Leikir	Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í floti, stungu, skriðsundi, baksundi og skólabaksundi. Að nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.	
október	Stunga Skriðsund, Kafsund Baksund Bringusund Leikir Dótasundtími	Að nemendur auki grunnfærni sína í skriðsundi, baksundi, bringusundi og skólabaksundi. Að nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu og taki tillit til getu hvers og eins.	

nóvember.	Flugsundsfætur Bringusund Skriðsund Baksund Kafsund Námsmat Leikir	Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í kafsundi, flugsundsfótatökum, skriðsundi, baksundi og bringusundi. Að nemendur geri sér grein fyrir getu sinni í sundi. Að meta stöðu nemenda í sundi. Að nemendur njóti sín saman í leik.	Könnun á frammistöðu nemenda til að hafa til hliðsjónar í foreldraviðtölum í febrúar.
desember	Kajak Leikir	Að nemendur njóti sín í leik og gleðjist saman.	
janúar	Reglur og öryggisatriði Bringsund, Skólabaksund, Skriðsund Stunga Kafsund Lega Leikir	Að nemendur þekki öryggis- og umgengnireglur. Að hafa jákvæðni að leiðarljósi í samskiptum. Að stuðla að góðum samskiptum milli nemenda, kennara og starfsfólks. Að nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Að nemendur tileinki sér grunnfærni í sundaðferðunum.	
febrúar	Bringusund Skólabaksund Flugsundsfótatök Lega Leikir	Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í bringusundi, skólabaksundi, flugsundsfótatökum. Njóti sín í leikjum.	
mars	Björgun og fatasund Skriðsund Baksund Leikir Dótasundtími Drillæfingar fyrir allar sundaðferðir	Að nemendur auki grunnfærni sína í sundaðferðunum. Að nemendur kynnist því hvernig er að synda í fótum. Að nemendur bæti tækni sína í sundi með drillæfingum.	<ul style="list-style-type: none"> • Stunga úr kropstöðu, • 12,5m skriðsund • 12,5m baksund • 5m kafsund
apríl	Bringusund Skólabaksund Baksund Flugsundsfótatök Skriðsund Námsmat	Að nemendur geri sér grein fyrir getu sinni í sundi. Að meta stöðu nemenda í sundi. Að auka grunnfærni nemenda í sundi.	<ul style="list-style-type: none"> • 12,5m bringusund • 12,5m skólabaksund • 25m baksund • 10m flugsundsfótatök • 25m skriðsund
maí júní	Kajak Leikir	Að nemendur njóti sín saman í leik. Að nemendur læri góð samskipti og reglur.	