

Kennsluáætlun

Veturinn 2023-2024

Bekkur: 5.

Námsgrein: Sund

Fjöldi kennslustunda: Ein kennslustund á viku

Kennari: Geirprúður Guðmundsdóttir

Áfangalýsing

Kennsluáðferðir: Einstaklingsmiðað nám, samvirkt nám, útlistunar kennsla, sýni kennsla, verklegar æfingar, stöðvápjálfun, 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: 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 geirthrudur@sjalandsskoli.is
Ábending um sundfatnað	Nemendur mæti í sundvænum sundfötum. Þurfi nemandi að synda með sundgleraugu kemur hann með sín eigin.

Dagsetn.	Viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat
Ágúst September	Kynning, reglur og öryggi á sundstað. Leikir Skriðsund Baksund Bringusund Kafsund Stunga	Að nemendur þekki öryggis- og umgengnireglur. Að nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Að stuðla að góðum samskiptum milli kennara og starfsfólks. Að nemendum sé gerð grein fyrir mikilvægi hollrar hreyfingar, mataræðis, hvíldar og hreinlætis. Grunnfærni könnuð í helstu sunndaðferðum og unnið með helstu veikleika nemenda.	
Október	Marvaði Björgunarsund Bringusund Skólabaksund Kafsund Stunga Leikir	Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi, bringusundi, björgunarsundi og skólabaksundi. Að nemendur njóti sín saman í leik í vatni.	
Nóvember	Marvaði Skriðsund Skólabaksund Björgunarsund Kafsund Stunga Námsmat	Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í hinum ýmsu sunndaðferðum. Að nemendur njóti sín saman í leik í vatni.	<ul style="list-style-type: none">• 25m skólabaksund• Marvaði í 40sek• Stunga af bakka• Kafa eftir hlut á 1-2m dýpi eftir 5m sund
Desember	Kajak Jólaratleikur	Að nemendur njóti sín saman í leik og efli félagslega samvinnu.	
Janúar	Reglur og öryggisatriði Bringusund Þolþjálfun	Að nemendur þekki öryggis- og umgengnireglur. Að nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.	<ul style="list-style-type: none">• 100m bringusund, tími og stíll

	Flugsund Skólabaksund Skriðsund Baksund	Að stuðla að góðum samskiptum milli kennara og starfsfólks. Auka líkamlegt þol nemenda. Að auka grunnfærni nemenda í sundaðferðunum með áherslu á öndun og takt.	
Febrúar.	Bringusund Skólabaksund Þolþjálfun Skriðsund Baksund Flugsund Leikir	Að nemendur tileinki sér rétt sundtök og takt í hinum ýmsu sundaðferðum. Auka líkamlegt þol nemenda. Að nemendur auki grunnfærni sína í sundi Að nemendur njóti sín saman í leik í vatni.	
Mars	Björgun og fatasund Bringusund Skólabaksund Skriðsund Baksund Flugsund Námsmat	Að nemendur kynnist leysitökum, björgun í vatni, björgunarsundi og hafi einhverja hugmynd um hvað gera skuli ef slys ber að höndum í eða við vatn. Að nemendur kynnist hvernig er að synda í fötum. Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í bringusundi, skólabaksundi og flugsundi. Að nemendur tileinki sér rétt sundtök, öndun og takt í hinum ýmsu sundaðferðum.	<ul style="list-style-type: none"> • 25m skriðsund • 25m baksund • 12,5m flugsundsfótatöl
Apríl	Skriðsund Baksund Flugsund Námsmat Leikir	Að nemendur njóti sín saman í leik í vatni. Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í baksundi, skriðsundi og flugsundsfótatökum.	
Maí Júní	Leikir	Að nemendur taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla félagslega samvinnu. Að nemendur gleðjist saman í leik og taki tillit tilhvers annars.	