

# Kennsluáætlun

Veturinn 2023-2024

**Bekkur:** 7

**Námsgrein:** Sund

**Fjöldi kennslustunda:** Ein kennslustund á viku

**Kennari:** Geirprúður Guðmundsdóttir

## Áfangalýsing

**Kennsluáðferðir:** Einstaklingsmiðað nám, samvirkt nám, útlistunar kennsla, sýni kennsla, verklegar æfingar, stöðvápjálfun, leiðsagnarmat, 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 nóvember og færniþróf í febrúar, mars og maí.

**Kennari áskilur sér rétt til að breyta kennsluáætlun án fyrirvara.**

Mæting	Geti nemandi ekki mætt í sund skal senda tölvupóst á sundkennara <a href="mailto:geirthrudur@sjalandsskoli.is">geirthrudur@sjalandsskoli.is</a> Geti nemandi ekki einhverra hluta vegna mætt ofan í sundlaug fer hann í a.m.k. 25 mín göngutúr og lætur kennara vita af sér að honum loknum. Komi nemandi ekki til kennara eftir göngutúrinn fær hann fjarvist, eins ef nemandi lætur ekki vita af sér fyrir tíma þá er fjarvist gefin.
Ábending um sundfatnað	Nemendur mæti í sundvænum sundfötum. Þurfi nemandi að synda með sundgleraugu kemur hann með sín eigin.

Dagsetn.	Viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat
Ágúst	Kynning, reglur og öryggi á sundstað. Leikir	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. Að nemendur kynnist viðfangsefnum sundstigsins og tileinki sér góð vinnubrögð.	
September	Kynning, reglur og öryggi á sundstað. Leikir Skriðsund Baksund Bringusund Kafsund Stunga	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 sundaðferðum og unnið með helstu veikleika nemenda. Að nemendur kynnist viðfangsefnum sundstigsins og tileinki sér góð vinnubrögð. Að nemendur læri rétt kafsundstök.	
Október	Marvaði Björgunarsund Bringusund	Nemendur haldi áfram að tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi, bringusundi, björgunarsundi og skólabaksundi. Rétt	

	Skólabaksund Kafsund Stunga Leikir	legu líkamans í vatni og rétta tækni við öndun. Nemendur þjálfist í samvinnu. Nemendur ná valdi á samsettum og flóknum hreyfingum sundaðferðanna. Nemendur njóti sín saman í leik í vatni.	
Nóvember	Björgun og fatasund Marvaði Skriðsund Skólabaksund Björgunarsund Kafsund Stunga Námsmat	Nemendur haldi áfram að tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi,bringusundi, björgunarsundi og skólabaksundi. Réttu legu líkamans í vatni og rétta tækni við öndun. Nemendur þjálfist í samvinnu. Nemendur ná valdi á samsettum og flóknum hreyfingum sundaðferðanna. Nemendur tileinki sér kafsundstak og stungu af bakka. Nemendur njóti sín saman í leik í vatni. 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 því hernig er að synda í fötum.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25m skriðsund (tími)</li> <li>• 8m kafsund</li> <li>• 50m skólabaksund</li> <li>• 12,5m björgun með jafningja</li> </ul>
Desember	Kajak Jólaratleikur	Nemendur taki þátt í og læri fjölbreytta leiki sem efla félagslega samvinnu. Að nemendur gleðjist saman í leik, öðlist og styrki jákvæða sjálfsmynd. Að nemendur tileinki sér jákvæðni og leikgleði í samvinnuverkefnum á sviði sundleikja.	
Janúar	Reglur og öryggisatriði Bringusund Þolþjálfun Flugsund Skriðsund	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. Að nemendur kynnist viðfangsefnum sundstigsins og tileinki sér góð vinnubrögð.	
Febrúar	Björgun og fatasund Bringusund Skólabaksund Þolþjálfun Skriðsund Baksund Flugsund Námsmat Leikir	Að nemendur auki við sundþol sitt. Nemendur kynnist drillæfingum. Nemendur haldi áfram að tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi,bringusundi, björgunarsundi og skólabaksundi. Réttu legu líkamans í vatni og rétta tækni við öndun. Nemendur ná valdi á samsettum og flóknum hreyfingum sundaðferðanna. 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 því hernig er að synda í fötum.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200m bringusund (tími og stíll)</li> </ul>
Mars	Bringusund Skólabaksund	Að nemendur auki við sundþol sitt. Nemendur kynnist drillæfingum.	

	Skriðsund Baksund Flugsund	Nemendur haldi áfram að tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi,bringusundi, björgunarsundi og skólabaksundi. Rétta legu líkamans í vatni og rétta tækni við öndun. Nemendur nái valdi á samsettum og flóknum hreyfingum sundaðferðanna.	
Apríl	Bringusund Flugsund Námsmat Leikir	Að nemendur auki við sundþol sitt. Nemendur kynnist drillæfingum. Nemendur haldi áfram að tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi,bringusundi, björgunarsundi og skólabaksundi. Rétta legu líkamans í vatni og rétta tækni við öndun. Nemendur nái valdi á samsettum og flóknum hreyfingum sundaðferðanna.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12,5m flugsund</li> <li>• 50m bringusund (tími)</li> <li>• 25m bringusund (stíll)</li> </ul>
Mái	Kajak Leikir	Nemendur taki þátt í og læri fjölbreytta leiki sem efla félagslega samvinnu. Að nemendur gleðjist saman í leik, öðlist og styrki jákvæða sjálfsmýnd. Að nemendur tileinki sér jákvæðni og leikgleði í samvinnuverkefnum á sviði sundleikja.	