

Kennsluáætlun

Veturinn 2018-2019

Bekkur: 1.

Námsgrein: Sund

Fjöldi kennslustunda: Ein kennslustund á viku

Kennari: Hrafnhildur Sævarsdóttir

Áfangalýsing
Kennsluáðferðir: Einstaklingsmiðað nám, samvirkt nám, útlistunar kennsla, verklegar æfingar, stöðvaþjálfun, leikir svo fátt eitt sé nefnt. Námamat: Sjálfsmat í lok nóvember, leiðsagnarmat í janúar og verklegt próf í maí. Kennari áskilur sér rétt til að breyta kennsluáætlun án fyrirvara.

Mæting	Geti nemandi ekki mætt í sund skal senda tölvupóst á sundkennara hrafnhs@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, eins er óttalegt vesen sem fylgir hárfvotti hjá nemendum á þessum aldri. Undantekningar eru gefnar en þá þarf ástæðan að vera nokkuð góð.

Mánuður	Viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námamat
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 spyrru, 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 Dótasundtími	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	Sjálfsmat 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Sjálfsmat
Desember	Vatnsaðlögun Kajak 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 umgengisreglur 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 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.	
Mái	Bringusund, Skólabaksund Skriðsund Baksund Stunga Flot Köfun Leikir Námsmat	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.	<ul style="list-style-type: none"> • Fljóta á bringu • Fljóta á baki • Velta sér á kvið yfir á bakið og tilbaka • Skriðsunds fótatök • Bringusunds fótatök við bakka • Gengið með andlit í kafi 2,5m

			<ul style="list-style-type: none">• Andað frá sér ofan í vatnið 10 sinnum• Hoppa af bakka í laug
Júní	Vatnsaðlögun og leikir	Að nemendur njóti sín saman í leik, fari eftir leikreglum og virði getu hvers annars.	