

Kennsluáætlun

Veturinn 2018-2019

Bekkur: 5.

Námsgrein: Sund

Fjöldi kennslustunda: Ein kennslustund á viku

Kennari: Geirprúður Guðmundsdóttir

Áfangalýsing
Kennsluaðferðir: Einstaklingsmiðað nám, samvirkt nám, útlistunar kennsla, verklegar æfingar, stöðvápjálfun, leikir svo fátt eitt sé nefnt. Námsmat: Færnipróf í nóvember, febrúar 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	Stúlkur mæti í sundbolum og piltar í sundbuxum (ekki of síðum). 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 sundaðferðum og unnið með helstu veikleika nemenda.	
Október	Marvaði Skriðsund Bringusund Baksund Kafsund Stunga Leikir	Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skriðsundi, bringusundi og baksundi. Að nemendur njóti sín saman í leik í vatni.	
Nóvember	Marvaði Skriðsund Baksund, Skólabaksund Bringusund Kafsund Stunga Námsmat	Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í hinum ýmsu sundaðferðum. Að nemendur njóti sín saman í leik í vatni.	• 25m skólabaksund • Marvaði 40 sek • Kafa eftir hlut á 1-2m dýpi eftir 5m sund. • Stunga af bakka
Desember	Kajak Jólaratleikur	Að nemendur njóti sín saman í leik og efla félagslega samvinnu.	
Janúar	Reglur og öryggisatriði Bringusund Þolþjálfun Flugsund Skólabaksund	Að nemendur þekki öryggis- og umgengnisreglur. Að nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.	

	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 Námsmat 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.	• 100m bringusund tími og stíll
Mars	Björgun og fatasund Bringusund Skólabaksund Flugsund Baksund Skriðsund	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 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.	
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.	• 25m skriðsund • 25m baksund • 12,5m flugsundsfótatök
Maí	Kajak Leikir	Að nemendur taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla félagslega samvinnu. Að nemendur gleðjist saman í leik.	
Júní	Fjallganga og innilega		