

Kennsluáætlun

Veturinn 2018-2019

Bekkur: 6.

Námsgrein: Sund

Fjöldi kennslustunda: Ein kennslustund á viku

Kennari: Hrafnhildur Sævarsdóttir

Áfangalýsing
Kennsluaðferðir: Einstaklingsmiðað nám, samvirkt nám, útlistunar kennsla, sýni kennsla, verklegar æfingar, stöðvaþjálfun, leikir svo fátt eitt sé nefnt. Námsmat: Færniþróf í nóvember, leiðsagnarmat í janúar og færniþróf í febrúar, 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 hrafhs@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 sunnaðferðum 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 sunnaðferðum. Að nemendur njóti sín saman í leik í vatni.	• 50m skólabaksund • Stunga af bakka • Marvaði 60 sek • 8m kafsund • 12,5m björgunarsund
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	• Leiðsagnarmat

	Flugsund Skólabaksund Skriðsund Baksund	leik og hollri hreyfingu. 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.	• 200m bringusund tími og stíll • 25m bringusunds tímataka
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.	• 25m skriðsund • 25m baksund
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.	• 10m flugsund
Maí	Kajak Leikir	Að nemendur taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla félagslega samvinnu. Að nemendur gleðjist saman í leik og taki tillit tilhvers annars.	