

# Kennsluáætlun

Veturinn 2020-2021

**Bekkur:** 3.

**Námsgrein:** Sund

**Fjöldi kennslustunda:** Ein kennslustund á viku

**Kennari:** Hrafnhildur Sævarsdóttir

## Áfangalýsing

**Kennsluáðferðir:** Einstaklingsmiðað nám, samvirkt nám, útlistunar kennsla, verklegar æfingar, stöðvápjálfun, leikir svo fátt eitt sé nefnt.

**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 <a href="mailto:hrafhns@sjalandsskoli.is">hrafhns@sjalandsskoli.is</a>
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. Síðhærðir nemendur hafa hárið í teygju.
Ábending um hárpvott	Í 1. – 4. bekk er ekki æskilegt að nemendur þvoí sér um hárið eftir sundtíma. Ástæðan er sú að of lítill tími er á milli sundtíma og næsta tíma, eins er óttalegt vesen sem fylgir hárpvotti hjá nemendum á þessum aldri. Undantekningar eru gefnar en þá þarf ástæðan að vera nokkuð góð.

Dagsetning	Viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat
Ágúst	Kynning, reglur og öryggisatriði  Leikir	Að nemendur þekki öryggis og umgengnireglur á sundstað. Að nemendur hafi jákvæðni að leiðarljósi í samskiptum. Að stuðla að góðum samskiptum milli nemenda, kennara og starfsfólks. Vatnsaðlögun Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í skólasundi Að nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.	
September	Skriðsund, Baksund, Skólabaksund, Stunga Lega Flot Leikir	Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í floti, stungu, skriðsundi, baksundi og skólabaksundi. Að nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.	
Október	Stunga Skriðsund, Kafsund Baksund Bringusund Lega Leikir	Að nemendur auki grunnfærni sína í skriðsundi, baksundi, bringusundi og skólabaksundi. Að nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu og taki tillit til getu hvers og eins.	
Nóvember	Flugsundsfætur Bringusund Skriðsund	Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í	Könnun á frammistöðu nemenda til að hafa til

	Baksund Kafsund Námsmat Leikir	kafsundi, flugundsفótatökum, skriðsundi, baksundi og bringusundi. Að nemendur geri sér grein fyrir getu sinni í sundi. Að meta stöðu nemenda í sundi. Að nemendur njóti sín saman í leik.	hliðsjónar í foreldraviðtölum í febrúar.
Desember	Kajak, leikir	Að nemendur njóti sín í leik og gleðjist saman.	
Janúar	Reglur og öryggisatriði Bringsund, Skólabaksund, Skriðsund Stunga Kafsund Lega Leikir	Að nemendur þekki öryggis- og umgengnireglur. Að hafa jákvæðni að leiðarljósi í samskiptum. Að stuðla að góðum samskiptum milli nemenda, kennara og starfsfólks. Að nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Að nemendur tileinki sér grunnfærni í sundaðferðunum.	
Febrúar	Bringusund Skólabaksund Flugsundsفótatök Lega Leikir	Að nemendur tileinki sér réttu grunnfærni í bringusundi, skólabaksundi, flugundsفótatökum. Njóti sín í leikjum.	
Mars	Björgun og fatasund Skriðsund Baksund Leikir Námsmat Drillæfingar fyrir allar sunnaðferðir	Að nemendur auki grunnfærni sína í sundaðferðunum. Að nemendur kynnist því hvernig er að synda í fötum. Að nemendur bæti tækni sína í sundi með drillæfingum.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stunga úr kropstöðu,</li> <li>• 10m skriðsund</li> <li>• 10m baksund</li> <li>• Kafað eftir hlut á 1- 1,5m dýpi</li> </ul>
Apríl	Bringusund Skólabaksund Baksund Flugsundsفótatök Skriðsund Námsmat	Að nemendur geri sér grein fyrir getu sinni í sundi. Að meta stöðu nemenda í sundi. Að auka grunnfærni nemenda í sundi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10m bringusund</li> <li>• 10m skólabaksund</li> <li>• 12,5m baksund</li> <li>• 10m flugsundsفótatök með froskal.</li> <li>• 12,5m skriðsund</li> </ul>
Mái Júní	Kajak Leikir	Að nemendur njóti sín saman í leik. Að nemendur læri góð samskipti og reglur.	