

Kennsluáætlun í sundi 2018-2019

Kennsluhættir

- ✓ Sundkennsla fer fram í sundlauginni.
- ✓ Sund er einu sinni í viku, 40 mínútur.
- ✓ Kennt er í forni leikja, sýnikennslu, stýrikennslu, tækniæfinga, sundþjálfunar (endurtekningar) og frjálsum leik.
- ✓ Lögð er áhersla á að nemendur fari eftir reglum sundstaða.

Markmið

Markmið sundkennslu í 3. bekk er að halda áfram þjálfun í sundi. Áhersla er nú lögð á grunnhreyfingar sundtaka, í bringusundi og skriðsundi. Jákvæð upplifun nemenda í sundi er mikilvæg svo þau finni sig örugga og betur í stakk búin fyrir áframhaldandi sundkennslu á eldri stigum.

| Vika/ mán | Tíminn | ATH |
|----------------|---|---------------------------|
| 22.- 24. ágúst | Farið yfir reglur og umgengni Leikjatími | |
| 27.- 31 ágúst | Vatnsaðlögun Rennsli,köfun og leikir | |
| 3.- 7. sept | Vatnsaðlögun Kafa í gegnum hlið Hoppa í húllahringi | Nemendaviðtöl 4. sept. |
| 10.-14.sept | Leikjatími Stórfiskaleikur og fl. | Endurmenntun 14.sept |
| 17.- 21.sept | Rennsli /flot Bringusund Fætur | |
| 24.- 28. sept | Fljóta/ Rennsli Bringusund Hendur/ öndun | |
| 1.- 5. okt | Frjálisleikur Hringir, Hlið | Starfsdagur 1. okt |
| 8.- 12. okt | Bringusund Leggja áherslu á handartök og öndun | |
| 15.- 19. okt | Köfun, leikir. | |
| 22.- 26.okt | Bringusund Skriðsund/ froskalappir | Vetrarfrí 22. og 23. okt. |
| 29.- 2. nóv | Æfingar/Öndun og taktur Skriðsund/ baksund | |

| | Fætur | |
|----------------|--|--|
| 5.- 9. nóv | Æfingar 4-6 mismunandi verkefni | |
| 12.- 16. nóv | Skriðsundsfætur Fjóta á maga og bringu Kafa | |
| 19.- 23. nóv | Ýmsar æfingar. Draga, ýta, kafa, fljóta,renna. Æfingar með bolta | |
| 26.- 30. nóv | Æfingar með kafhringi og húllahringi | Námsmat |
| 3.- 7. des | Skriðsund/ bringusunds fætur Öndun og taktur | Námsmat |
| 10.- 14. des | Jólatími Leikir og frjálst | |
| 17.- 21 des | ----- | Starfsdagur 18.des Litlu jólin 19.des |
| 3.- 4.jan | ----- | Starfsdagur 3. jan |
| 7.- 11. jan | Rennsli Fljóta á maga Bingusund- fætur + Hendur | |
| 14.-18. jan | Rennsli Fljóta á maga Bingusund- fætur Skólabaksund + núðlur | Undirbúningur fyrir árshátíð þessa viku. Árshátíð 18. jan |
| 21.-25. jan | Bringusunds handartök. Köfun | |
| 28.- 1. feb | ----- | Starfsdagur 29. jan Nemendaviðtöl 30. jan. |
| 4.- 8. feb | Bringusund- samhæfing hendur og fætur + öndun og taktur | |
| 11.- 15 feb | Bringusundsfætur Köfun | |
| 18.- 22. feb | Leikjatími | Vetrarfrí 21. og 22. feb |
| 25.- 1. mars | Skriðsund Öndun og lega Baksundsfætur | |
| 4.- 8. mars | Leikjatími | Öskudagur 6. mars |
| 11.- 15. mars | Skriðsundfætur/ froskalappir Fljóta á bringu og baki | |
| 18.- 22. mars | Skriðsund Baksund Skólabaksund | |
| 25.- 29. mars | Fljóta, Rennsli. Baksund | |
| 1.- 5 apríl | Skriðsund Baksund Skólabaksund | Dagur eineltis 2. apríl |
| 8. – 12. apríl | Leikjatími | |
| 15.- 22.apríl | ----- | Páskafrí |

| | | |
|----------------|---|--|
| 23.- 26. apríl | 4-6 verkefni Æfingar | Sumardagurinn fyrsti 25. og vorfrí 26. apríl |
| 29.- 3. maí | ----- | Verkalýðsdagur 1.maí |
| 6.- 10.maí | Skriðsundsfætur Bringufætur Baksund | |
| 13.- 17. maí | Köfun Flot Leikir | |
| 20.-24. maí | Taka stöðu | Námsmatsdagar |
| 27.- 31. maí | Taka stöðu/ frjálst | Námsmatsdagar Uppstingardagur 30. maí. |
| 3.- 7. júní | Vordagar | Vordagar 3.- 5. júní Starfsdagur/skólaslit 6. júní. |

Námsmat:

Notast verður við leiðsagnarmat (skráning kennara) við námsmat.

Lykilhæfni:

- ✓ Þátttaka í tímum og áhugi.
- ✓ Ábyrgð á eigin frammistöðu.
- ✓ Samvinna við aðra, vinna vel í hópi.
- ✓ Nýta verkfærin og lærða kunnáttu á stöðum utan skólans.

Hæfniviðmið skv. Aðalnámskrá:

Við lok 4. bekkjar getur nemandi:

- ✓ gert æfingar sem reyna á þol,
- ✓ gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi,
- ✓ sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu,
- ✓ sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum,
- ✓ tekið þátt í stöðluðum prófum,
- ✓ kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.
- ✓ unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum,
- ✓ skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum,
- ✓ gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkaman
- ✓ skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun,
- ✓ útskýrt líkamlegan mun á kynjum,
- ✓ notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu,
- ✓ þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga,

- ✓ sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim,
- ✓ sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir,
- ✓ gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum,
- ✓ tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum,
- ✓ tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.
- ✓ farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.