

Kennsluáætlun í sundi 2018-2019

Kennsluhættir

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

Markmið

Markmið sundkennslu í 4. 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 Staðan tekin Leikjafími	
27.- 31 ágúst	Vatnsaðlögun Rennsli,köfun og leiki	
3.- 7. sept	-----	Nemendaviðtöl 4. sept.
10.-14.sept	Fljóta, renna Bringusund Fætur	Endurmenntun 14.sept
17.- 21.sept	Rennsli /flot Bringusund Hendur fætur	
24.- 28. sept	Fljóta/ Rennsli Skólabaksund Blak	
1.- 5. okt	Skriðsund með Froskalappir	Starfsdagur 1. okt
8.- 12. okt	Skriðsund Leggja áherslu á handartök og öndun	
15.- 19. okt	Köfun, leikir.	
22.- 26.okt	-----	Vetrarfrí 22. og 23. okt.
29.- 2. nóv	Æfingar/Öndun og taktur Skriðsund/ baksund Fætur	
5.- 9. nóv	Bringusund	

	Rennsli og flot Skólabaksund	
12.- 16. nóv	Skriðsundsfætur Fljóta á maga og bringu Kafa	
19.- 23. nóv	Ýmsar æfingar. Draga, ýta, kafa, fljóta,renna. Æfingar með bolta	
26.- 30. nóv	Taka stöðuna	Námsmat
3.- 7. des	Taka stöðuna Leikir	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	Baksund Lega og taktur	
14.-18. jan	Rennsli Fljóta á maga Bingusund- fætur Skólabaksund + núðlur	Undirbúningur fyrir árshátíð þessa viku. Árshátíð 18. jan
21.-25. jan	Bringusund Handartök, heilar hreyfing Köfun	
28.- 1. feb	-----	Starfsdagur 29. jan Nemendaviðtöl 30. jan.
4.- 8. feb	Skriðsund samhæfing hendur og fætur + öndun og taktur	
11.- 15 feb	Baksund Flot	
18.- 22. feb	Leikjatími	Vetrarfrí 21. og 22. feb
25.- 1. mars	Bringufætur Flot og rennsli	
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	Skriðsund Baksund Með froskalappir	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.