

## 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**

Meginmarkmið sundkennslunnar í 5.- 7. bekk er að leggja áherslu á grunnkennslu helstu sundtaka. Megináhersla skal leggja á leikniþætti og kennslu allra sundaðferða og byggja ofan á þann grunn sem fyrir er og gera nemendur þannig sundfæra.

Vika/ mán	Tíminn	ATH
22.- 24. ágúst	Farið yfir reglur og umgengni Staðan tekin Leikjatími	
27.- 31 ágúst	Vatnsaðlögun Rennsli,köfun og leiki	
3.- 7. sept	Rennsli og flot Bringusund færur/ taktur Samhæfing	Nemendaviðtöl 4. sept.
10.-14.sept	-----	Endurmenntun 14.sept
17.- 21.sept	Bringusund Hendur og færur Sprettir Skólabaksund Stungur	
24.- 28. sept	Fljóta/ Rennsli Skólabaksund Blak	
1.- 5. okt	Skriðsund með Froskalappir Sprettir	Starfsdagur 1. okt
8.- 12. okt	Skriðsund Leggja áherslu á handartök og öndun	
15.- 19. okt	12 ferðir frjáls aðferð Köfun og leikir	
22.- 26.okt	Flugsund	Vetrarfrí 22. og 23. okt.

	Fætur og froskalappir	
29.- 2. nóv	Baksund tækni Sprettir 3X3 ferðir bringusund	
5.- 9. nóv	Bringusund Rennsli og flot Skólabaksund	
12.- 16. nóv	Skriðsundsfætur Fjóta á maga og bringu Kafa	
19.- 23. nóv	Bringusund Tækni Sprettir 2X4 ferðir	
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	Bringusund Skólabaksund Lega og taktur	
14.-18. jan	-----	Undirbúningur fyrir árs hátíð þessa viku. Árs hátíð 18. jan
21.-25. jan	Bringusund Handartök, heilar hreyfing Köfun	
28.- 1. feb	Rennsli Fljóta á maga Bingusund- fætur Skólabaksund + núðlur	Starfsdagur 29. jan Nemendaviðtöl 30. jan.
4.- 8. feb	Skriðsund samhæfing hendur og fætur + öndun og taktur Sprettir	
11.- 15. feb	Baksund Flot	
18.- 22. feb	-----	Vetrarfrí 21. og 22. feb
25.- 1. mars	Bringufætur Flot og rennsli Taktur og öndun	
4.- 8. mars	Leikjatími	Öskudagur 6. mars
11.- 15. mars	Skriðsundfætur/ froskalappir Fljóta á bringu og baki Flugsund	
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	-----	Páskafri
23.- 26. apríl	-----	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	Sundpróf	Námsmatsdagar
27.- 31. maí	Sundpróf/ 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 hóp.
- ✓ Nýta verkfærin og lærða kunnáttu á stöðum utan skólans.

**Hæfniviðmið skv. Aðalnámskrá:**

Við lok 7. bekkjar getur nemandi:

- ✓ gert æfingar sem reyna á loftháð þol,
- ✓ gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols,
- ✓ gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu,
- ✓ sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum,
- ✓ tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu,
- ✓ sýnt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.
- ✓ sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda,
- ✓ skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt,

- ✓ rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþrótttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.
- ✓ gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun,
- ✓ útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja,
- ✓ notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum,
- ✓ tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu,
- ✓ nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim,
- ✓ sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist,
- ✓ notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.
- ✓ tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum,
- ✓ tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.