

Sund 1. bekkur 2021-2022

Kynning á námsgreininni og kennsluaðferðir

Kennslan fer fram í útisundlaug, sem er grunn,(90cm) og hentar vel til sundkennslu á yngstu stigum.

Þau námsgögn sem helst stuðst er við í kennslunni og nemandi þarf að nýta sér við námið eru: korkur, sundfit, millifótakútur, kafhringir, gjarðir, núðlur, alls kyns dót til köfunar (smádót). Sundsvæðið er afmarkað með bandi sem þverar laugina, sem er gjarnan notað í sundkennslu.

Unnið er með eftirtalda þætti út frá þroska, getu og aldurstigi nemenda:

- Félagsfærni, öryggis- og skipulagsreglur
- Tillitsemi og kurteisi við sundlaugargesti og starfsfólk
- Jákvætt viðhorf til sundiðkunar
- Sundæfingar í skriðsundi og bringusundi.
- Fjölbreyttir æfingar fyrir vatnsaðlögun í leikjaformi
- Flotæfingar og rennsli
- Stuðla að öryggi og vellíðan í vatninu
- Köfun
- Sjálfstæð vinnubrögð og samvinnu
- Sköpun

Námsáætlun

Skólaárið 2021-2022

Haut 2021

TímabilViðfangsefniHæfniviðmið

24/8 - Aðlögun, rennsli	• Getur flotið á bringu eða baki, með eða án hjálpartækja.
27/8 og flotæfingar	• Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér, endurtekið 10 sinnum.
30/8 - Leikir, köfun og	• Getur flotið á bringu eða baki, með eða án hjálpartækja.
3/9 skriðsundsfótatök	• Skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.
	• Gert æfingar sem reyna á þol.
6/9 - Skriðsund og leikir. Örkynning á	• Skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.
10/9 sundfitum	• Gert æfingar sem reyna á þol.
13/9 Teningaleikur. Leikurinn gengur út á að	• Getur flotið á bringu eða baki, með eða án hjálpartækja.
- notast við það sem kennt hefur verið í tímum	• Skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.
17/9 á undan	• Gert æfingar sem reyna á þol.
20/9 Flot með núðlum,	• Bringusundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.
- köfun og	• Getur flotið á bringu eða baki, með eða án hjálpartækja.
24/9 bringusundsfótatök	• Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér, endurtekið 10 sinnum.

27/9 Bringusundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.
 - k og leikir • Getur flotið á bringu eða baki, með eða án hjálpartækja.
 1/10 • Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér, endurtekið 10 sinnum.

4/10 - 8/10 Bringusund (handatök og fótatök) • Bringusundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.

11/10 Bringusund • Bringusundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.
 - og • Gert æfingar sem reyna á þol.
 15/10 köfunarleiki • Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér, endurtekið 10 sinnum.
 r • Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.

18/10 - Rennsli og • Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.
 22/10 snúningar. • Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér, endurtekið 10 sinnum.

25/10 • Bringusunds- og skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.
 - Teningaleiku • Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér, endurtekið 10 sinnum.
 29/10 r • Gert æfingar sem reyna á þol.
 • Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.

1/11 - Köfun • Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.
 5/11 og leikir • Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér, endurtekið 10 sinnum.
 • Gert æfingar sem reyna á þol.

8/11 - Köfun leikir • Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.
 12/11 og spyrna • Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér, endurtekið 10 æfð sinnum.
 • Gert æfingar sem reyna á þol.

15/11 Flot, • Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.
 - flotæfingar • Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér, endurtekið 10 sinnum.
 19/11 og köfun • Getur flotið á bringu eða baki, með eða án hjálpartækja.

22/11 Flot, • Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.
 - flotæfingar • Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér, endurtekið 10 sinnum.
 26/11 og köfun • Getur flotið á bringu eða baki, með eða án hjálpartækja.

29/11 - 3/12 Bringusund • Bringusundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.
 • Gert æfingar sem reyna á þol.

6/12 - 10/12 Skriðsund • Skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.
 • Gert æfingar sem reyna á þol.

13/12 - 17/12 Frjáls leikur

Vor 2022

Tímabil Viðfangsefni Hæfniviðmið

4/1 - Skriðsunds- og • Skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.
 7/1 baksundsfótatök • Gert æfingar sem reyna á þol.
 10/1 - Skriðsunds- og • Skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.
 14/1 baksundsfótatök • Gert æfingar sem reyna á þol.

17/1 - 21/1 Skriðsunds- og baksundshandatök

24/1 - 28/1 Foreldra- og nemendaviðtöl

31/1 - Bringusunds- og • Bringusundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.

4/2 skólabaksundsfótatök • Gert æfingar sem reyna á þol.

7/2 - 11/2 Bringusunds- og skólabaksundshandatök

14/2 - 18/2 **Vetrarfrí**

21/2 Köfun, • Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.
- flot og • Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér, endurtekið 10 sinnum.
25/2 leikir • Getur flotið á bringu eða baki, með eða án hjálpartækja.

28/2 Köfun, • Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.
- 4/3 flot og • Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér, endurtekið 10 sinnum.
leikir • Getur flotið á bringu eða baki, með eða án hjálpartækja.

7/3 • Bringusunds- og skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.
- Leiki • Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér, endurtekið 10 sinnum.
11/3 r • Gert æfingar sem reyna á þol.
• Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.

14/3 - Köfun, leikir • Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.
18/3 spyrna æfð • Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér, endurtekið 10 sinnum.

• Bringusunds- og skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.
21/3 Teningaleiku • Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér, endurtekið 10 sinnum.
- r
25/3 • Gert æfingar sem reyna á þol.
• Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.

28/3 - Flot og • Bringusundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.
1/4 skólabaksund • Getur flotið á bringu eða baki, með eða án hjálpartækja.

4/4 - 8/4 Frjáls leikur

11/4 - 15/4 **Páskafrí**

18/4 - 22/4 **Sumardagurinn fyrsti**

25/4 - 29/4 Upprifjun

2/5 - 6/5 Bringusund • Bringusundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.

9/5 - 13/5 Skriðsund • Skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.

16/5 - 20/5 Frjáls leikur

23/5 - 27/5 **Uppstigningardagur**

30/5 - 3/6 **Vordagar**

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar

Grunnpættir menntunar

Grunnpáttur Nemandi

Heilbrigði og velferð Gerir sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífennis og stundar íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi sem og gerir sér grein fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á heilsuna sína.

Jafnrétti Proskast á eigin forsendum og ræktar hæfileika sína og fer eftir reglum og vinnur sína vinnu á jafnréttisgrundvelli.

Lýðræði og Fær að hafa áhrif t.d í vali á leikjum eða tónlist í tímum og kemur fram við aðra af

mannréttindi virðingu.

Læsi Fær tækifæri til að fræðast og ræða um mikilvægi hreyfingar, lesa í umhverfið sitt og túlka það eftir sinni getu.

Sjálfbærni Velur leiki eða æfingar sem höfða til hans og veita honum ánægju og getur sagt frá eigin vali á hreyfingu.

Sköpun Tekur þátt í að skapa/útfæra leiki eftir eigin höfði.

Námsmat

Hæfniviðmið í sundi hjá 1. bekk

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Getur gert bringusunds- og skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálpartækja.

Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér, endurtekið 10 sinnum.

Getur flotið á bringu eða baki, með eða án hjálpartækja.

Gert æfingar sem reyna á þol.

Getur gengið með andlitið í kafi 2.5 m eða lengra.

Heilsa og efling þekkingar

Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.

Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.

Öryggis og skipulagsreglur

Farið eftir öryggis-, skipulags-, og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.

Lykilhæfni

Sjálfstæði og samvinna

Tekið virkan þátt í samræðum og hlustað á aðra.

Jafnan tekið tillit til annarra og unnið mjög vel með öðrum í hóp.

Ábyrgð og mat á eigin námi

Unnið mjög vel eftir fyrirmælum.

Af öryggi metið námið af alúð og nýtt tímann mjög vel.

Hlutverk og vinnulag nemandans

- **Reglur sundstaðar:** Nemendur fari aldrei í búningsklefa né til laugar án leyfis sundkennara. Nemendur sitji stilltir í anddyri og bíði eftir að kennslustund hefjist og fari eftir fyrirmælum starfsfólks og sundkennara.
- **Hreinlæti:** Mikilvægt og nauðsynlegt er að **pvo sér vel án sundfata** og ekki fara í sturtu í sundfötum. Tillitsemi skal höfð á leiðarljósi í búningsklefa og háreisti bönnuð vegna annarra sundgesta. Nemendur eru beðin um að fara gætilega með notkun á sápu og passa að ekki fari mikið á gólfið vegna slysaættu. **Nemendur gangi út í laugina ekki hoppa út í.**
- **Samskipti** Nemendur sýni samnemendum sem og öðrum virðingu og tileinki sér jákvæðni, tillitssemi og kurteisi.
- **Mæting** Nemendur temji sér stundvísi.

- **Virgni í tímum:** Nemendur taki virkan þátt í kennslustundum.
- **Leyfi:** Aðstandendur hafi samband við **ritara skólans** sem sér um leyfisskráningar. Ekki senda póst á kennara nema eitthvað sérstakt sé að.
- **Sundfatnaður :** Nemendur mæti með sundvænan sundfatnað og sundgleraugu. Nemendur þurfa að koma með sín eigin sundgleraugu.
- **Skyldur nemenda:** Nemendur fari eftir skóla- og húsreglum, fylgi fyrirmælum kennara og starfsfólks sundlaugar. Nemendur mega ekki fara inn í búningsskelfa fyrr er sundkennari kemur.
- **Skyldur kennara** Kennarar aðlaga kennsluhætti að þroska og getu nemenda og einstaklingsmiða námið.
- **Verðmæti:** Nemendur hafa aðgang að læstum skápum í búningsskelfa öruggast er að vera með sem minnst af verðmætum.
- **Meiðsli:** Geti nemandi ekki tekið fullan þátt í sundtíma vegna meiðsla er ætlast til að aðstandendur hafi samband við sundkennara.
- **Ágreiningur:** Ef eitthvað kemur uppá hjá nemenda í búningsskelfa eða sundlaug er mikilvægt að sá hinn sami láti kennarann sinn vita svo hægt sé að leysa úr vandræðum eða ágreiningi.

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

Sel - sund 1. bekkur

- **Hæfni á námssviði**

Sel - sund 1. bekkur - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja.
- Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum.
- Getur flotið á bringu eða baki með eða án hjálpartækja.
- Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.

Sel - sund 1. bekkur - Félagslegir þættir

- Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.

Sel - sund 1. bekkur - Heilsa og efling þekkingar

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.

Sel - sund 1. bekkur - Öryggis og skipulagsreglur

- Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa.

Sel - sund 1. bekkur - Tjáning og miðlun

- Tekið virkan þátt í samræðum og hlustað á aðra.

Sel - sund 1. bekkur - Sjálfstæði og samvinna

- Jafnan tekið tillit til annarra og unnið vel með öðrum í hóp.
- Unnið vel eftir fyrirmælum.

Sel - sund 1. bekkur - Ábyrgð og mat á eigin

námi

- Lagt sig fram við námið af alúð og nýtt tímann mjög vel.