

# Skólasund 3 bekkur

---

## Kynning á námsgreininni og kennsluaðferðir

Í sundtímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi sundaðferðum og hópleikjum tengdum sundi með og án hjálpartækja. Áhersla er lögð á að nemendur fái viðfangsefni við hæfi og læri rétta sundtækni í þeim sundstíl sem við á hverju sinni. Kennslan fer fram í djúpu lauginni og notast er við ýmis hjálpartæki svo sem kork, „núðlur“, blöðkur. Í hverri kennslustund er farið yfir og kenndar tæknilegar æfingar tengdar þeirri stílaðferð sem er á ætluninni hverju sinni.

## Námsáætlun

24. - 27. ágúst. Kynning á áherslum í sundi á skólaárinu og leikir. Farið yfir öryggisþætti er gilda á sundstöðum. Einnig farið að leiðsögn starfsfólks/búninsvarðar sundstaða.

Hæfniviðmið: Getur farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengisreglum sundstaða og brugðist við óhöppum. Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt.

30. - 3. sept. Flot, rennsli og köfun.

Hæfniviðmið: Kafað eftir hlut 1-1,5 m dýpi. Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

06. - 10. sept. Flot, rennsli og skriðsundsfótatök.

Hæfniviðmið: Geta synt 12m skriðsund. Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

13. - 17. sept. Skriðsund með sundfitum. Áhersla áfram á fótatökin en einnig farið í gegnum ferli handataka í sundstílnum.

Hæfniviðmið: Geta synt 12m skriðsund. Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. Skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.

Gert æfingar sem reyna á þol.

20. - 24. sept. Mat á skriðsundsfótatökum og frjáls leikur. Metið er 6 metra skriðsundsfótatök með andlit í kafi og arma teygða fram.

Hæfniviðmið: Geta synt 12m skriðsund. Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. Skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.

Gert æfingar sem reyna á þol.

27. - 1. okt. Kafsundsleikir og baksundsfótatök. Áhersla lögð á að nemendum líði vel liggjandi á bakinu í vatninu þannig að rétt lega og öndun verði sem þægilegust og afslöppuð fyrir pá.

Hæfniviðmið: Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. Skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.

Gert æfingar sem reyna á þol.

4. - 8. okt. Baksund með sundfitum. Áhersla áfram á fótatökin en einnig farið í gegnum ferli handataka í sundstílnum.

Hæfniviðmið: Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. Skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja.

Gert æfingar sem reyna á þol.

11. - 15. okt. Mat á baksundsfótatökum og leikir. Metið er 6m baksundsfótatök með eða án hjálpartækja. Símat.

Hæfniviðmið: Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. Skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálparatækja. Gert æfingar sem reyna á þol.

18. - 21. okt. Bringusund með áherslu á fótatök. Vetrarfrí 22-27 okt.

Hæfniviðmið: Nemendur geti synt 12m bringusund með eða án hjálpartækja. Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

1. - 5. nóv. Bringusund með áherslu á rennsli og rétt handatök.

Hæfniviðmið: Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

8. - 12. nóv. Bringusund og skólabaksund, flot, líkamslega.

Hæfniviðmið: Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

15. - 19. nóv. Foreldra- og nemendaviðtöl.

22. - 26. nóv. Mat á bringusundi og skólabaksundi. Metið er 12m bringusund og 12m skólabaksund með eða án hjálpartækja.

Hæfniviðmið: Nemandi á að geta synt, 12m bringusund. Símat. Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

29. nóv - 3. des. Leikir og skólabaksund.

Hæfniviðmið: Nemandi á að geta synt Tekið tillit til annara og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt.

6. - 10. des. Mat á skólabaksundi og leikir. Metið er 12m skólabaksund.

Hæfniviðmið:

13. - 16. des. Mat klárað hjá þeim sem eiga það eftir og frjáls leikur.

Vorönn 2022

4. - 7. jan. Skrið- og baksund með sundfitum. Upprifjun á sundtökum og æfingar í skrið- og baksundi.

Hæfniviðmið: Nemandi á að geta synt 12m skriðsund og baksund. Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

10. - 14. jan. Skriðsund og baksund með sundfitum.

Hæfniviðmið: Símat. Ábyrgð og mat á eigin námi. Nýtir tímann vel.

17. - 21. jan. Mat á skrið- og baksundi. Leikir.

24. - 28. Flot, rennsli og köfun. 26-27 Foreldra og nemendaviðtöl.

Hæfniviðmið: Símat. Ábyrgð og mat á eigin námi. Nýtir tímann vel.

31/1. - 4. feb. Mat á köfun. Metið er að kafa eftir hlut á 1 - 1,5 m dýpi. Frjáls leikur.

Hæfniviðmið: Símat. Ábyrgð og mat á eigin námi. Nýtir tímann vel.

7. - 11. feb. Spilaleikur/teningaleikur með texta og myndum sem lýsa hvað nemendur eiga að vinna eftir. Bringu- og

skólabaksund áherslur í leiknum.

Hæfniviðmið: Fær tækifæri til að fræðast og ræða um mikilvægi hreyfingar, lesa í umhverfið sitt og túlka það eftir sinni getu. Unnið vel eftir fyrirætlum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. Fær að hafa áhrif t.d í vali á leikjum og kemur fram við aðra af virðingu.

Sköpun: Byr til einfalda/flókna leiki eða setur saman æfingalotu.

14. – 18. feb. Bringusund. Áhersla lögð á rétta tækni og takt í sundstílnum.

Starfsdagur/Vetrafrí 16-18 feb

21. – 25. febrúar. Bringusund og leikir.

Hæfniviðmið: Símat. Ábyrgð og mat á eigin námi. Nýtir tímann vel. Unnið vel eftir fyrirætlum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. . Fær að hafa áhrif t.d í vali á leikjum og kemur fram við aðra af virðingu.

28. – 4. mars. Bringusund/taktur, öndun, rennsli.

Hæfniviðmið: Nemandi á að geta synt 12m bringusund. Unnið vel eftir fyrirætlum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

7. – 11. mars. Mat á bringusundi. Metið er 12m bringusund. Frjáls leikur.

Hæfniviðmið: Símat.

14. – 18. mars. Spilaleikur. Skrið- og baksund áherslur í leiknum.

Hæfniviðmið: Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

22. – 25. mars. Skólabaksund. Áherla lögð á rétta legu, handa og fótatök.

Hæfniviðmið: Nemandi á að geta synt 12m skólabak, með eða án hjálpatækja.

28 mars. – 1. apríl. Leikir og skólabaksund.

Hæfniviðmi: Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. . Unnið vel eftir fyrirætlum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt.

4. – 8. apríl. Skólabaksund.

Hæfniviðmið: Nemandi á að geta synt 12m skólabaksund með eða án hjálpartækja.

11. - 18. apríl. Páskafrí.

19. – 22. apríl. Mat á skólabaksundi og leikir. Metið er 12m skólabaksund.

Hæfniviðmið:

25. – 29. apríl. Skrið- og baksund með sundfitum.

Hæfniviðmið: Unnið vel eftir fyrirætlum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. Unnið vel eftir fyrirætlum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

2. – 6. maí. Teningaleikur. Synda þarf allar þær undaðferðir sem farið hefur verið yfir í leiknum.

Hæfniviðmið: Fær tækifæri til að fræðast og ræða um mikilvægi hreyfingar, lesa í umhverfið sitt og túlka það eftir sinni getu. Unnið vel eftir fyrirætlum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. Fær að hafa áhrif t.d í vali á leikjum og kemur fram við aðra af virðingu.

Sköpun: Byr til einfalda/flókna leiki eða setur saman æfingalotu.

9. – 13. maí. Teningaleikur. Synda þarf allar þær undaðferðir sem farið hefur verið yfir í leiknum.

Hæfniviðmið: Símat. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. Fær að hafa áhrif t.d í vali á leikjum og kemur fram við aðra af virðingu.

16. – 20. maí. Lokamat á þeim þáttum sem farið hefur verið yfir á skólaárinu.

23. - 25. maí. Mat klárað hjá þeim sem eiga það eftir og frjáls leikur.

## Grunnþættir menntunar

### Grunnþáttur Nemandi

|                                |                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heilbrigði og velferð</b>   | 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. |
| <b>Jafnrétti</b>               | Proskast á eigin forsendum og ræktar hæfileika sína og fer eftir reglum og vinnur sína vinnu á jafnréttisgrundvelli.                                                                                |
| <b>Lýðræði og mannréttindi</b> | Fær að hafa áhrif t.d í vali á leikjum eða tónlist í tímum og kemur fram við aðra af virðingu.                                                                                                      |
| <b>Læsi</b>                    | Fær tækifæri til að fræðast og ræða um mikilvægi hreyfingar, lesa í umhverfið sitt og túlka það eftir sinni getu.                                                                                   |
| <b>Sjálfbærni</b>              | Velur leiki eða æfingar sem höfða til hans og veita honum ánægju og getur sagt frá eigin vali á hreyfingu.                                                                                          |
| <b>Sköpun</b>                  | Býr til einfalda/flókna leiki eða setur saman æfingalotu.                                                                                                                                           |

## Námsmat

### Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Sundstig fyrir 3 bekk

12 m skriðsund

12 m bringusund

12 m skólabaksund með/ án hjálpartækja

6m baksund með/án hjálpartækja

Kafað eftir hlut á 1- 1,5 m dýpi

Nem. geti tekið þátt í leikjum og æfingum

Hvert atriði er metið að lágmarki þrisvar sinnum yfir skólaárið. Einu sinni fyrir jól, um miðbik skólaárs og í lok skólaárs.

### Heilsa og efling þekkingar

Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun.

Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

Símat sem kannað er jafnt og þétt yfir skólaárið innan tímana sjálfra í gegnum umræður.

### Öryggis og skipulagsreglur

Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.

Símat sem kannað er jafnt og þétt yfir skólaárið innan tímana sjálfra í gegnum umræður.

### **Lykilhæfni**

#### **Sjálfstæði og samvinna**

Jafnan tekið tillit til annarra og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt.

Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt.

Símat sem kannað er jafnt og þétt yfir skólaárið innan tímana sjálfra.

#### **Ábyrgð og mat á eigin námi**

Nýtt tímann vel.

Símat sem kannað er jafnt og þétt yfir skólaárið innan tímana sjálfra.

#### **Gefin er lokaekinkun að vori í bókstöfum.**

### **Hlutverk og vinnulag nemandans**

- **Reglur sundstaðar:** Nemendur fari aldrei í búningssklefa 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 **þvo sér vel án sundfata** og ekki fara í sturtu í sundfötum. Tillitsemi skal höfð á leiðarljósi í búningssklefa 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 slysaþættu. **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 búningssklefa 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 búningssklefa 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 búningssklefa 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 3. bekkur - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á þol.
- Getur kafað eftir hlut á 1-1,5 m dýpi.
- Getur synt 12 m bringusund.
- Getur synt 12 m skólabaksund með eða án hjálpartækja.
- Getur synt 6 m baksundsfótatök með eða án hjálpartækja.
- Getur synt 6 m skriðsundsfótatök með andlit í kafi og arma teygða fram.

### Sel - sund 3. bekkur - Heilsa og efling þekkingar

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og brugðist við óhöppum.
- Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.

### Sel - sund 3. bekkur - Tjáning og miðlun

- Tekið virkan þátt í samræðum, hlustað meðan aðrir tala og af öryggi tjáð eigin hugsanir og skoðanir.

### Sel - sund 3. bekkur - Skapandi og gagnrýnin hugsun

- Tekið virkan þátt í að skilgreina viðmið og jafnan virt skoðanir annarra.

### Sel - sund 3. bekkur - Sjálfstæði og

#### samvinna

- Jafnan tekið tillit til annarra og verið mjög virk/-ur í hópastarfi.
- Unnið mjög vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt.

### Sel - sund 3. bekkur - Ábyrgð og mat á eigin

#### námi

- Af öryggi metið námið og lært af mistökum.

- Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímann mjög vel.