

Sund 5. bekkur 2021-2022

Kynning á námsgreininni og kennsluaðferðir

Í sundtímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi sundaðferðum 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 og blöðkur(froskalappir).

Í hverri kennslustund er farið yfir og kenndar tæknilegar æfingar tengdar þeirri stílaðferð sem er á áætluninni hverju sinni.

Námsáætlun

Skólaárið 2021 - 2022.

Haust 2021

TímabilViðfangsefniHæfniviðmið

24/8 - 27/8 Kynning á verkefnum vetrarins og leikir. ● Gert æfingar sem reyna á loftháð þol.

30/8 - 3/9 Bringusund. Áhersla á rétta framkvæmd handa- og fótataka. ● Getur synt 25 m bringusund.

6/9 - 10/9 Bringusund og þolsund. ● Getur synt 25 m bringusund.
● Getur synt 100 m þolsund án hvíldar.

13/9 - 17/9 Bringusund og skólabaksund. Stílsund, flot og öndun æfð. ● Getur synt 25 m bringusund.
betur. ● Getur synt 25 m skólabaksund.

20/9 - 24/9 Bringusund og skólabaksund. Handatök og fótatök í skólabaki æfð. ● Getur synt 25 m bringusund.
● Getur synt 25 m skólabaksund.

27/9 - 1/10 Teningaleikur. Leikurinn gengur út á að nota þarf þær sundaðferðir sem lærðar hafa verið í vikunum á undan við framkvæmd leiksins. ● Getur synt 25 m bringusund.
● Getur synt 25 m skólabaksund.
● Getur synt 100 m þolsund án hvíldar.
● Gert æfingar sem reyna á loftháð þol.

4/10 - 8/10 Skriðsund. Fótatök æfð með sundfitum. ● Getur synt 25 m skriðsund.

11/10 - 15/10 Baksund. Baksundstækniatriði æfð með sundfitum. ● Getur synt 25 m baksund.

18/10 - 22/10 Skriðsund. Áhersla lögð á samhæfingu í sundstílum. ● Getur synt 25 m skriðsund.

25/10 - 29/10 Vetrarfrí.

1/11 - 5/11 Bringusund og leikir. ● Getur synt 25 m bringusund.
● Gert æfingar sem reyna á loftháð þol.

8/11 - 12/11 Björgunarsund og marvaði. Tækni kennd í marvaða. ● Getur troðið marvaða í 20 - 30 sek.

15/11 - 19/11 Kafsund og leikir. ● Getur sótt hlut á 1 - 2 m dýpi eftir 3 m kafsund.
● Gert æfingar sem reyna á loftháð þol.

22/11 - 26/11 Stöðvar. Bringusund, skriðsund og skólabaksund. ● Getur synt 25 m bringusund.
● Getur synt 25 m skriðsund.
● Getur synt 25 m skólabaksund.

29/11 - Boðsundleikir ● Gert æfingar sem reyna á loftháð þol.
● Getur synt 25 m bringusund.

3/12

- Getur synt 25 m skriðsund.
- Getur synt 25 m skólabaksund.

• Gert æfingar sem reyna á loftháð þol.

6/12 - Teningaspil með öllum sundaðferðum

• Getur synt 25 m bringusund.

10/12 sem farið hefur verið yfir í vikunum á

• Getur synt 25 m baksund.

undan.

• Getur synt 25 m skriðsund.

• Getur synt 25 m skólabaksund.

13/12 - 17/12 Könnun á sundstígum. Notað sem viðmið við námsmat.

Vorönn 2022

Tímabil Viðfangsefni Hæfniviðmið

4/1 - 7/1 Starfsdagur

• Getur synt 25 m baksund.

10/1 - 14/1 Skriðsund og baksund. Tækni yfirfarin, bæði með og án blaðka.

• Getur synt 25 m skriðsund.

17/1 - 21/1 Kafsund. Kafað eftir hlutum í allt að 2 m. dýpi. • Getur sótt hlut á 1 - 2 m dýpi eftir 3 m kafsund.

24/1 - Bringusund og skólabaksund. Fóta og handatök æfð með og

• Getur synt 25 m bringusund.

28/1 án hjálpartækja.

• Getur synt 25 m skólabaksund.

31/1 - Skriðsund og baksund. Stílsund/mat, notað fyrir

• Getur synt 25 m baksund.

4/2

lokamat.

• Getur synt 25 m skriðsund.

7/2 - 11/2 Skólabaksund. Fóta og handatök æfð með og án hjálpartækja. • Getur synt 25 m skólabaksund.

14/2 - 18/2 Leikir.

21/2 - 25/2 Skólabaksund. Stílsund/mat, notað fyrir lokamat. • Getur synt 25 m skólabaksund.

• Getur synt 25 m bringusund.

28/2 - Þolsund. Bringusund, skriðsund • Getur synt 25 m skólabaksund.

4/3 og skólabaksund.

• Getur synt 25 m skriðsund.

• Getur synt 100 m þolsund án hvíldar.

7/3 - Bringusund og skólabaksund. Áhersla á rétta framkvæmd

• Getur synt 25 m bringusund.

11/3 handataka og fótataka.

• Getur synt 25 m skólabaksund.

14/3 - Bringusund og skólabaksund. Handatök og fótatök í

• Getur synt 25 m bringusund.

18/3

skólabaki æfð.

• Getur synt 25 m skólabaksund.

21/3 - 25/3 Starfsdagur

28/3 - 1/4 Skriðsund. Áhersla lögð á rétta tækni og öndun. • Getur synt 25 m skriðsund

4/4 - 8/4 Baksund með sundfitum. Áhersla á rétta tækni. • Getur synt 25 m baksund

11/4 - 15/4 Páskafri

18/4 - 22/4 Páskafri

25/4 - Skrið- og baksund með og án sundfita. Áhersla á takt og

• Getur synt 25 m baksund.

29/4

öndun.

• Getur synt 25 m skriðsund.

• Gert æfingar sem reyna á loftháð þol.

2/5 Teningaspil með öllum sundaðferðum

• Getur synt 25 m bringusund.

- sem farið hefur verið yfir í vikunum á

• Getur synt 25 m baksund.

6/5 undan.

• Getur synt 25 m skriðsund.

• Getur synt 25 m skólabaksund.

9/5 - Bringusund og skólabaksund. Áhersla á rétta framkvæmd

• Getur synt 25 m bringusund.

13/5

handataka og fótataka.

• Getur synt 25 m skólabaksund.

16/5 - Bringusund og skólabaksund. Áhersla á rétta framkvæmd handataka og fótataka.

- Getur synt 25 m bringusund.
- Getur synt 25 m skólabaksund.

23/5 - 27/5 Könnun á sundstígum. Notað við lokamat.

30/5 - 3/6 Lokamat klárað og frjáls leikur.

6/6 - 10/6 Annar í Hvítasunnu, vordagur og skólaslit

Birt með fyrirvara um breytingar

Grunnþættir menntunar

Grunnþáttur **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 Þroskast á eigin forsendum og ræktar hæfileika sína og fer eftir reglum og vinnur sína vinnu á jafnréttisgrundvelli.

Lýðræði og mannréttindi Fær að hafa áhrif t.d í vali á leikjum eða tónlist í tímum og kemur fram við aðra af 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 Byr til einfalda/flókna leiki eða setur saman æfingalotu.

Námsmat

Hæfniviðmið í sundi hjá 5 bekk

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.

Getur synt 100 m þolsund án hvíldar.

Getur sótt hlut á 1 - 2 m dýpi eftir 3 m kafasund.

Getur synt 25 m skólabaksund.

Getur synt 25 m baksund.

Getur synt 25 m bringusund.

Getur synt 25 m skriðsund.

Getur troðið marvaða í 20 - 30 sek.

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

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

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 og lagt sig fram við námið af alúð.

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

Gefin er lokaeinkun að vori í bókstöfum.

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 **þvo 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 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.
- **Virkni 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 búningsklefa 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 búningsklefa 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 búningsklefa 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 5. bekkur

- **Hæfni á námssviði**

Sel - sund 5. bekkur - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Getur synt 100 m þolsund án hvíldar.
- Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.
- Getur sótt hlut á 1 - 2 m dýpi eftir 3 m kafsund.
- Getur synt 25 m baksund.
- Getur synt 25 m bringusund.
- Getur troðið marvaða í 20 - 30 sek.

Sel - sund 5. bekkur - Heilsa og efling þekkingar

- Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

Sel - sund 5. bekkur - Öryggis og skipulagsreglur

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

Sel - sund 5. bekkur - Sjálfstæði og samvinna

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

Sel - sund 5. bekkur - Ábyrgð og mat á eigin

námi

- Nýtt tímann vel og lagt sig fram við námið af alúð.