

# Sund 6. bekkur 2021-2022

---

## 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 áætluninni hverju sinni.

## Námsáætlun

### Skólaárið 2021 - 2022

#### Haust 2021

#### Viðfangsefni

**23. - 27. ágúst.** Kynning á verkefnum vetrarins og leikir.

**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.** Bringusund. Áhersla á rétta framkvæmd handataka og fótataka. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Gert æfingar sem reyna á loftháðþol. Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífneris fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun. Nýtt tímamann vel.

**6.- 10. sept.** Bringusund og þolsund. Áhersla á rétta framkvæmd handataka og fótataka.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 200 m þolsund, viðstöðulaust. Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt.

**13.- 17. sept.** Bringusund og skólabaksund. Stílsund, flot og öndun æfð. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. Gert æfingar sem reyna á loftháðþol. Getur synt 50 m skólabaksund, stílsund.

**20.- 24. sept.** Skólabaksund. Handatök og fótatök í skólabaki æfð. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 50 m skólabaksund, stílsund. Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt.

**27.- 1. okt.** Teningaleikur. Leikurinn gengur út á að nota þarf þær sundaðferðir sem lærðar hafa verið í vikunum á undan við framkvæmd leiksins.

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

**4.- 8. okt.** Skriðsund. Fótatök æfð með sundfitum. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Nýtt tímenn vel. Gert æfingar sem reyna á loftháðþol. Getur synt 25 m skriðsund, stílsund.

**11.- 15. okt.** Bak og skriðsund. Tækniatriði æfð með sundfitum. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Nýtt tímenn vel. Gert æfingar sem reyna á loftháðþol. Getur synt 25 m skriðsund, stílsund. Getur synt 25 m baksund, stílsund. Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt.

**18. - 22. okt.** Skriðsund og baksund. Mat, einungis notað sem viðmið.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 25 m skriðsund, stílsund. Getur synt 25 m baksund, stílsund. Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt.

**25.- 29. okt.** Vetrarfrí.

**1.- 5. nóv.** Bringusund og leikir. Áhersla lögð á rennsli og öndun í bringusundinu.

**Hæfniviðmið:** Jafnan tekið tillit til annarra og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt. Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.

**8.- 12. nóv.** Marvaði. Flotæfingar í tengslum við marvaða.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt.

**15.- 19. nóv.** Kafsund og leikir.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 6 m kafsund. Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

**22. - 26. nóv.** Stöðvar. Bringusund, skriðsund og skólabaksund.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 25 m skriðsund, stílsund. Getur synt 50 m skólabaksund, stílsund. Getur synt 25 m bringusund á tíma. Synda þarf á undir 35 sekúndum. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. Nýtt tímenn vel.

**29. - 3. des.** Boðsundleikir.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 200 m þolsund, viðstöðulaust. Jafnan tekið tillit til annarra og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt.

**6. - 10. des.** Könnun á sundstígum. Notað sem viðmið við námsmat.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 25 m skriðsund, stílsund. Getur synt 50 m skólabaksund, stílsund. Getur synt 25 m bringusund á tíma. Synda þarf á undir 35 sekúndum. Getur synt 200 m þolsund, viðstöðulaust. Getur synt 6 m kafsund. Getur synt 25 m baksund, stílsund.

**13. - 17. des.** Teningaleikur. Leikurinn gengur út á að nota þarf þær sundaðferðir sem lærðar hafa verið í vikunum á undan við framkvæmd leiksins.

**Hæfniviðmið:** Jafnan tekið tillit til annarra og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.

**Vor 2022**

**3. - 7. jan.** Starfsdagur.

**10.- 14. jan.** Skriðsund og baksund. Tækni yfirfarin með sundfitum. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

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

**17.- 21. jan.** Skriðsund og baksund. Tækni yfirfarin, bæði með og án sundfita. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

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

**24.- 28. jan.** Bringusund og skólabaksund. Tækni yfirfarin í sundaðferðunum. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

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

**31.- 4. feb.** Skriðsund og baksund. Tækni yfirfarin í sundaðferðunum. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 25 m skriðsund, stílsund. Getur synt 25 m baksund, stílsund. Nýtt tímenn vel.

**7. - 11. feb.** Skólabaksund. Tækni yfirfarin í sundaðferðinni. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 50 m skólabaksund, stílsund.

**14. - 18. feb.** Leikir.

**Hæfniviðmið:** Jafnan tekið tillit til annarra og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun.

**21. - 25. feb.** Teningaleikur. Leikurinn gengur út á að nota þarf þær sundaðferðir sem lærðar hafa verið í vikunum á undan við framkvæmd leiksins.

**Hæfniviðmið:** Jafnan tekið tillit til annarra og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.

**28.- 4. mars.** Þolsund. Bringusund, skriðsund og skólabaksund.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 200 m þolsund, viðstöðulaust. Nýtt tímenn vel.

**7. - 11. mars.** Bringusund og skólabaksund. Tækni yfirfarin í sundaðferðunum. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

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

**14.- 18. mars.** Bringusund og skólabaksund. Handatök og fótatök í skólabaki æfð með þar til gerðum hjálpartækjum. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyrirætlunum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. Jafnan tekið tillit til annarra og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt. Getur synt 25 m bringusund á tíma. Synda þarf á undir 35 sekúndum.

**21. - 25.mars.** Starfsdagur.

**28. - 1. apríl.** Baksund með sundfitum. Áhersla lögð á rétta tækni. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 25 m baksund, stílsund. Nýtt tímann vel.

4. - 8. apríl. Kafsund og leikir.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 6 m kafsund. Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

**11. - 15. apríl.** Páskafrí.

**18. - 22. apríl.** Páskafrí.

**25.- 29. apríl.** Björgunarsund. Kynning á grunnatriðum björgunarsunds.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. Jafnan tekið tillit til annarra og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.

**2.- 6. maí.** Björgunarsund. Áframhald á grunnatriðum.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyrirmælum, farið eftir leiðsögn á jákvæðan hátt. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun. Jafnan tekið tillit til annarra og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.

**9. - 13. maí.** Teningaleikur. Leikurinn gengur út á að nota þarf þær sundaðferðir sem farið hefur verið yfir.

**Hæfniviðmið:** Nýtt tímann vel.

**16.- 20. maí.** Bringusund og skólabaksund. Áhersla á rétta framkvæmd handataka og fótataka. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

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

**23. - 27. maí.** Könnun á sundstigum. Notað við lokamat.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 25 m skriðsund, stílsund. Getur synt 50 m skólabaksund, stílsund. Getur synt 25 m bringusund á tíma. Synda þarf á undir 35 sekúndum. Getur synt 200 m þolsund, viðstöðulaust. Getur synt 6 m kafsund. Getur synt 25 m baksund, stílsund.

**30.- 3. júní.** Könnun á sundstigum kláruð hjá þeim sem eiga það eftir og frjáls leikur.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 25 m skriðsund, stílsund. Getur synt 50 m skólabaksund, stílsund. Getur synt 25 m bringusund á tíma. Synda þarf á undir 35 sekúndum. Getur synt 200 m þolsund, viðstöðulaust. Getur synt 6 m kafsund. Getur synt 25 m baksund, stílsund. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.

**6.- 10. júní.** Annar í Hvítasunnu, vordagur og skólaslit.

***Birt með fyrirvara um breytingar***

**Grunnþættir menntunar**

## **Grunnpáttur 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**

### ***Hæfniviðmið í sundi hjá 6 bekk***

#### ***Líkamsvitund, leikni og afkastageta***

Getur æfingar sem reyna á loftháðþol.

Getur synt 25 m skriðsund, stílsund.

Getur synt 6 m kafsund.

Getur synt 200 m þolsund, viðstöðulaust.

Getur synt 50 m skólabaksund, stílsund.

Getur synt 25 m baksund, stílsund.

Getur synt 25 m bringusund á tíma. Synda þarf á undir 35 sekúndum.

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***

Getur 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***

Getur 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 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 slyshættu. **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 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 6. bekkur

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

### Sel - sund 6. bekkur - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á loftháðþól.
- Getur synt 25 m skriðsund, stílsund.

- Getur synt 6 m kafsund.
- Getur synt 200 m þolsund, viðstöðulaust.
- Getur synt 25 m bringusund á tíma.
- Getur synt 50 m skólabaksund, stílsund.
- Getur synt 25 m baksund, stílsund.

#### **Sel - sund 6. bekkur - Heilsa og efling þekkingar**

- Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun.
- Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

#### **Sel - sund 6. bekkur - Öryggis og skipulagsreglur**

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

#### **Sel - sund 6. bekkur - 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.

#### **Sel - sund 6. bekkur - Ábyrgð og mat á eigin**

#### **námi**

- Nýtt tímann vel.