

Sund 1. bekkur 2023-24

Kennarar: Kristján G. Þorsteinsson íþróttir

Lýsing

Í gegnum leiki og æfingar verður grunntækni kennd í bringusundi og skriðsundi með og án hjálpartækja. Sömuleiðis verður kenndur grunnur í flot og köfunar æfingum.

Kynning á námsgreininni og kennsluaðferðir

Í sundtímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi undaðferðum með og án hjálpartækja. Áhersla er lögð á að nemendur fái viðfangsefni við hæfi og læri rétta sundtækni í þeim undstil sem við á hverju sinni.

Notast er við ýmis hjálpartæki við kennsluna 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

Haustönn 2023

21.-25. ágúst. Kynning á verkefnum vetrarsins, vatnsaðlögun og leikir.

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

Unnið vel eftir fyrirmælum. Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.

28.-1. sept. Köfun og æfingar tengdar skriðsundsfótatökum.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja.

Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.

4.-8. sept. Leikir, köfun og skriðsundsæfingar.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlit í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum.

11.- 15. sept. Teningaleikur sem inniheldur þau atriði sem farið hefur verið yfir í vikunum á undan.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlit í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum. Lagt sig fram við námið af alúð og nýtt tímunn mjög vel.

18.- 22. Sept. Flot æfingar og leikir.

Hæfniviðmið: Getur flotið á bringu eða baki með eða án hjálpartækja. Tekið virkan þátt í samræðum og hlustað á aðra. Unnið vel eftir fyrirmælum.

25. - 29. sept. Flot æfingar og æfingar tengdar bringusundsfótatökum.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa.

2. - 6. okt. Leikir og æfingar tengdar bringusundi.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa.

9. – 13. okt. Teningaleikur sem inniheldur þau atriði sem farið hefur verið yfir í vikunum á undan.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum. Lagt sig fram við námið af alúð og nýtt tímann mjög vel.

16. – 20. okt. Frjáls leikur.

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

Jafnan tekið tillit til annarra og unnið vel með öðrum í hóp. Tekið virkan þátt í samræðum og hlustað á aðra.

23. – 27. okt. Vetrarfrí.

30. – 3. nóv. Skriðsundsæfingar og spyrna frá bakka.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa.

6. – 10. nóv. Skriðsundsæfingar og flotæfingar.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Getur flotið á bringu eða baki með eða án hjálpartækja.

13. – 17. nóv. Leikir og flotæfingar.

Hæfniviðmið: Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Getur flotið á bringu eða baki með eða án hjálpartækja.

20. – 24. nóv. Leikir og bringusundsæfingar.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Lagt sig fram við námið af alúð og nýtt tímann mjög vel.

27. – 1. des. Bringusundsæfingar og spyrna frá bakka.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa.

4. – 8. des. Teningaleikur sem inniheldur þau atriði sem farið hefur verið yfir í vikunum á undan.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum. Lagt sig fram við námið af alúð og nýtt tímann mjög vel.

11. – 15. des. Frjáls leikur.

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

Jafnan tekið tillit til annarra og unnið vel með öðrum í hóp. Tekið virkan þátt í samræðum og hlustað á aðra.

Vorönn 2024

1. – 5. jan. Leikir, köfun og skriðsundsæfingar.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum.

8. – 12. jan. Leikir, flot og skriðsundsæfingar.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Getur flotið á bringu eða baki með eða án hjálpartækja.

15. – 19. jan. Leikir, köfun og bringusundsæfingar.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í

hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.

22. – 26. jan. Leikir, flot og bringusundsæfingar.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Getur flotið á bringu eða baki með eða án hjálpartækja.

29. – 2. feb. Flot, köfun og spyrna frá bakka.

Hæfniviðmið: Unnið vel eftir fyrirmælum. Getur flotið á bringu eða baki með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra. Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum.

5. – 9. feb. Teningaleikur sem inniheldur þau atriði sem farið hefur verið yfir í vikunum á undan.

Hæfniviðmið: Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa.

12. – 16. feb. Skipulagsdagur.

19. – 23. feb. Leikir og skriðsundsæfingar með sundfitum.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa.

26. – 1. mars. Leikir og skriðsundsæfingar með sundfitum.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Lagt sig fram við námið af alúð og nýtt tímann mjög vel.

4. – 8. mars. Leikir og æfingar tengdar bringusundi.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa.

11. – 15. mars. Leikir, köfun og bringusundsæfingar.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Getur gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.

18. – 22. mars. Frjáls leikur.

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

Jafnan tekið tillit til annarra og unnið vel með öðrum í hóp. Tekið virkan þátt í samræðum og hlustað á aðra.

25. – 29. mars. Páskafri.

1. – 5. apríl. Leikir, köfun og skriðsundsæfingar.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Getur staðið á botni sundlaugar og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum. Lagt sig fram við námið af alúð og nýtt tímann mjög vel.

8.-12. apríl. Leikir, flot og bringusundsæfingar.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Getur flotið á bringu eða baki með eða án hjálpartækja.

15. – 19. apríl. Teningaleikur sem inniheldur öll þau atriði sem lögð hafa verið fyrir á skólaárinu.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Getur flotið á bringu eða baki 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 gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra. Tekið virkan þátt í samræðum og hlustað á aðra.

22. – 26. apríl. Sumardagurinn fyrsti.

29. – 3. maí. Stöðvar. Skriðsundstöð, bringusundstöð, köfunarstöð og flotstöð.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsunds fótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrir mælum. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Getur flotið á bringu eða baki 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 gengið með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.

6. – 10. maí. Uppstigningardagur.

13.-17. maí. Þemadagur.

20. – 24. maí. Teningaleikur sem inniheldur öll þau atriði sem lögð hafa verið fyrir á skólaárinu.

Hæfniviðmið: Bringusunds - og skriðsunds fótatök 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. Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Tekið virkan þátt í samræðum og hlustað á aðra. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið vel með öðrum í hóp. Unnið vel eftir fyrir mælum. Lagt sig fram við námið af alúð og nýtt tímenn mjög vel.

27.- 31. maí. Frjáls leikur.

Hæfniviðmið: Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Jafnan tekið tillit til annarra og unnið vel með öðrum í hóp.

3.-7. júní. Vordagar 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 rættar 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 1. bekk

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Bringusunds - og skriðsunds fótatök 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.

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

Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.

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

Lykilhæfni

Öryggis og skipulagsreglur

Getur farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa.

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

Tjáning og miðlun

Tekið virkan þátt í samræðum og hlustað á aðra.

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

Sjálfstæði og samvinna

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

Unnið vel eftir fyrirmælum.

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

Ábyrgð og mat á eigin námi

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

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

Gefin er lokaekinkun að vori með tákni.

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 er að þvo sér án sundfata og ekki fara í sturtu í sundfötum. Tillitsemi skal höfð að leiðarljósi í búningsklefa. 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 kurteisni.
- **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.

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 kaf 2,5 m eða lengra.

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.