

Kennsluáætlun skólaárið 2019-2020

Sund í 1. bekk

Í sundi er ein 60 mínútna kennslustund á viku í 1. bekk. Kennari er Guðbjörg Rós Guðjónsdóttir.

Vinnulag

Megin markmið 1. bekkjar í sundi er vatnsaðlögun og að nemendur öðlist öryggi í vatninu. Einnig er haft að leiðarljósi að nemendur kynnist sundlaugarumhverfinu, læri helstu öryggisatriði og umgengnisreglur. Í sundtímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi sundaðferðum og hópaleikjum sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitsemi. Kennari er ofan í sundlaug í öllum kennslustundum. Námsgögn eru sundgleraugu (mikilvægt er að nemendur komi með sín eigin sundgleraugu), sundfit, sundflár af ýmsum stærðum, kútar, kafdót af ýmsum toga, brúsar, húllahringir og boltar. Kennsluaðferðir byggja á innlögnum, umræðum, sýnikennslu, verklegum æfingum, hópavinnu, einstaklingsvinnu og sjálfstæðum vinnubrögð.

Uppbygging tíma: Í fyrsta bekk hefjast allar kennslustundir á leik (fyrstu 10-15 mínúturnar). Í framhaldinu af því er farið í aðlögunaræfingar með hópnum (5-10 mínútur). Því næst er farið í 3 - 4 stöðvar þar sem a.m.k. tvær endurspeglar markmið tímans.

Meginviðfangsefni haustannarinnar eru: vatnsaðlögun og að nemendur öðlist öryggi í vatninu. Meginviðfangsefni vorannarinnar eru: áframhaldandi vatnsaðlögun en byrja að kenna grunninn í fótataökum í bringusundi, baksundi og skriðsundi.

Vinnuáætlun

Viðfangsefni	Námsefni	Hæfniviðmið – notuð við námsmat	Afurð / Námsmat
Vatnsaðlögun	Fjölbreyttar æfingar og leikir.	Nemandi getur ... sýnt öryggi og sjálfstæði í vatninu.	Sjá að neðan.

	• Sýnikennsla frá kennara.	• tekið þátt í leikjum og æfingum sem efla skynfæri líkamans og auka vatnsaðlögun. • hoppað af bakka.	
Öndun	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara. • Þematengdar stöðvar.	Nemandi getur ... • staðið í botni. Andað að sér, fært andlit í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum. • gengið með andlit í kafi 2,5 metra.	Sjá að neðan.
Flot á bringu og baki	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara. • Þematengdar stöðvar.	Nemandi getur ... • flotið á bringu og baki.	Sjá að neðan.
Skriðsund	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara. • Þematengdar stöðvar.	Nemandi getur ... • gert skriðsundsfótatök.	Sjá að neðan.
Baksund	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara. • Þematengdar stöðvar.	Nemandi getur ... • gert baksundsfótatök.	Sjá að neðan.
Bringusund	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara. • Þematengdar stöðvar.	Nemandi getur ... • gert bringusundsfótatök með hjálpartækjum.	Sjá að neðan.

Reglur og umgengni	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara. • Þematengdar stöðvar.	Nemandi getur ... • unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum. • farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum. • komið fram við aðra af virðingu og kurteisi. • gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna. • unnið vel og farið eftir fyrirmælum.	Sjá að neðan.
---------------------------	---	---	---------------

Foreldrar eru hvattir til að fylgjast reglulega með skráningum á mentor.is.

Námsmat

Námsmat byggir á þeim hæfniviðmiðum sem tilgreind eru með hverju viðfangsefni hér að ofan. Matið fer fram jafnt og þétt yfir skólaárið. Sjá nánari umfjöllun um námsmat á vef skólans undir **Námsmat**. Einkunn fyrir námsárangur verður gefin tvisvar í vetur, í janúar og vetrarlok.

Með ósk um gott gengi,

Guðbjörg Rós Guðjónsdóttir