

Kennsluáætlun skólaárið 2019-2020

Sund í 5. bekk

Í sundi er ein 60 mínútna kennslustund á viku í 5. bekk. Kennari er Guðbjörg Rós Guðjónsdóttir.

Vinnulag

Megin markmið 5. bekkjar í sundi eru að auka hreyfi- og félagsþroska nemenda og efla afkastagetu þeirra en í sundtímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi sundaðferðum og hópleikjum sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitsemi. Einnig er haft að markmiði að nemendur upplifi sund á jákvæðan máta, hafi ánægju af og að læri rétta sundtækni. Áhersla er á að nemendur læri helstu öryggisatriði og umgengnisreglur sundlaugastaða.

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 fimmta bekk hefjast allar kennslustundir á upphitun þar sem nemendur synda 100 – 150 metra í upphitun. Eftir upphitun er farið í leik. Upphitun og leikir eru í u.þ.b. 20 – 25 mínútur. Næst tekur við aðalþáttur í u.þ.b. 35 – 40 mínútur þar sem kennd eru tækniatriði sundaðferða.

Meginviðfangsefni vetrarins eru: að öðlast frekara öryggi í vatninu, auka félagsþroska, auka færni í sundaðferðum og geta bjargað sér í vatni.

Vinnuáætlun

Viðfangsefni	Námsefni	Hæfniviðmið – notuð við námsmat	Afurð / Námsmat
Kafsund	Fjölbreyttar æfingar og leikir.	Nemandi getur ...	Sjá að neðan.

	• Sýnikennsla frá kennara.	• synt 3 m kafsund og sækir hlut á 1-2 metra dýpi. • stungið sér af bakka.	
Skriðsund	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara.	Nemandi getur ... • synt 25 metra skriðsund með sundfit.	Sjá að neðan.
Baksund	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara.	Nemandi getur ... • synt 12 metra baksund.	Sjá að neðan.
Bringusund	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara.	Nemandi getur ... • synt 75 metra bringusund.	Sjá að neðan.
Skólabaksund	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara.	Nemandi getur ... • synt 25 metra skólabaksund.	Sjá að neðan.
Flugsund	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara.	Nemandi getur ... • gert 10 metra flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja.	Sjá að neðan.
Reglur og umgengni	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Farið yfir reglur sundstaða og almennar umgengnisreglur.	Nemandi getur ... • 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.

		• unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum.	
Önnur færni	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara.	Nemandi getur ... • sýnt getu í grunntækni og samhæfingu í sundaðferðum. • öðlast öryggi og sjálfstæði í vatninu. • troðið marvaða í 20 – 30 sekúndur.	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 vetrarlök.

Með ósk um gott gengi,

Guðbjörg Rós Guðjónsdóttir