

Kennsluáætlun í 1.bekk. Sund.

Kennslan fer fram í formi leikja, tækniþjálfunar og stöðvaþjálfunar. Áhersla er á vatnsaðlögun, hreyfinám og stígbundna sundkennslu. Kynning sundaðferða og grunnhreyfingar sundtaka aðallega í bringusundi og skriðsundi. Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtíma. Lögð er áhersla á virðingu, ábyrgð og vinsemd. Einnig er nemendum kennt að umgangast sundlaugina og tileinka sér reglur hennar og umgengni.

| Fagheiti skólaþróttir/sund | | Kennari: Sara Jóna Haraldsdóttir og Guðni Kárason | | | |
|----------------------------|--|---|---|--|------------------------|
| Tímabil | Hæfniviðmið Við lok 1. bekkjar getur nemandi | Námspættir | Námsefni/ kennslugögn | Leiðir | Matsviðmið/ Námsmat |
| Vika 1 og 2 | Að nemendur tileinki sér reglur og tillitsemi við sundlaugargesti Að nemendur öðlist áhuga og jákvætt viðhorf til sundiðkunar Að nemendur kynnist viðfangsefnum sundstigsins og tileinki sér góð vinnubrögð Nemendur geti gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis og umgengisregla | Öryggisreglur Sund reglur | Flár, rör og annað sund dót | Spjallað við nemendur áður en farið er inn í klefa Innlögn og umræða Æfingar | |
| Vika 3 og 4 | Nemendur tileinki sér rétt sundtök í bringusundi Réttta öndun og réttan takt Nemendur tileinki sér rétt sundtök í skólabaksundi Réttan takt | Bringusund Skólabaksund Öndunar æfingar Uppbrots æfingar | Sundlaug Flár, rör og annað sund dót | Innlögn kennara Sund æfingar Umræða | |

| | | | | | |
|---------------|---|---|---------------------------------------|--|----------------|
| Vika 5 og 6 | Nemendur tileinki sér rétt sundtök í skriðsundi. Réttá öndun og fínar fætur. | Tækni æfingar Uppbrots æfingar Lega | Flár Rör | Innlögn Sund æfingar Umræða | |
| Vika 7 og 8 | Nemendur nái tókum á sundaðferðum sem kenndar eru og geti synt mismunandi vegalengdir. Nemendur öðlist sjálfstraust | Bringusund/fætur Skólabaksund/fætur Skriðsund Baksund fætur Hopp æfingar | Flár, rör og annað sund dót | Sundið er brotið niður í æfingar fyrir fætur, arma og gott rennsli á milli til að nemendur tileinki sér rétta legu í vatninu | |
| Vika 9 og 10 | Nemendur geti fylgt leikreglum og fyrirmælum. Mikilvægi þess að hafa leikreglur og geta farið eftir þeim | Stöðvaþjálfun Hópleikir Leikir | Flár, rör, hringir og dýnur. | Innlögn Umræða | |
| Vika 11 og 12 | Nemandi geti framkvæmt marglyttuflot með því að rétta úr sér. 10 metra bringusund með/eða án hjálpartækja. 10 metra skólabaksunds fótatök með/eða án hjálpartækja. Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi 2,50 metra eða lengur. Hoppa af bakka í laug. | Námsmarkmið Skólabaksund Bringusund Skriðsund | | Innlögn Umræða | Námsmats æfing |
| Vika 13 og 14 | Nem. geti farið eftir leikreglum og fylgt fyrirmælum. skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsþróttum | Sund leikir/æfingar Fjölbreyttir leikir sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og,,, | Boltar Sund dót Blöðkur Flár | Innlögn Umræða Innlögn Umræða | |

| | | | | | |
|---------------|---|---|-----------------|--|----------------------------|
| Vika 15 og 16 | Nemandi læri að nota hjálpartæki við skriðsundskennslu. Finni fyrir auknum hraða. | Skriðsund á kvið og bak. | Blöðkur og flár | | |
| Vika 17 og 18 | Nemandi geti framkvæmt marglyttuflot með því að rétta úr sér. 10 metra bringusund með/eða án hjálpartækja. 10 metra skólabaksundsfótatök með/eða án hjálpartækja. Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi 2,50 metra eða lengur. Hoppa af bakka í laug. | Skólabaksund Bringusund Skriðsund Björgunarsund Kafsund | | | 1.bekkar námsmat til prófs |

1.bekkur Kársnesskóla er hálf t skólaárið í senn. Stúlkur/drengir.

Námsmarkmið. Í lok fyrstu bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti: Marglyttuflot með því að rétta úr sér. 10 metra bringusund með/eða án hjálpartækja. 10 metra skólabaksundsfótatök með/eða án hjálpartækja. Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi 2,50 metra eða lengur. Hoppa af bakka í laug.

Vinsamlegast athugið: *Kennsluáætlun þessi er unnin út frá Skólanámskrá Kársnesskóla og er sett fram með fyrirvara um breytingar*

Sara Jóna og Guðni Páll.