

## Kennsluáætlun 4. Bekkur. Kársnesskóli

Kennslan fer fram í formi leikja, tækniþjálfunar og stöðvaþjálfunar. Áhersla er á 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.

Fagheiti skólaþróttir/sund		Kennari: Sara Jóna Haraldsdóttir			
Tímabil	Hæfniviðmið Við lok 4. bekkjar getur nemandi	Námspættir	Námsefni/ kennslugögn	Leiðir	Matsviðmið/ Námsmat
Vika 1. Tími 1-2	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 Sundstigin Mat	Sundlaug Flár, rör og annað sund dót	Nemendum kynntar reglur varðandi skólasund Sundstigið kynnt og sömuleiðis námsmat í sundi Könnun á sundgetu nemenda í sem flestum sundgreinum Kennari metur getu nemenda	
Vika 2. Tími 3-4	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 3. Tími 5-6	Nemendur tileinki sér rétt sundtök í skriðsundi Réttu öndun, takti, snúnig og fætur Baksund	Tækni æfingar Öndun Uppbrots æfingar Lega	M kútar Flár Rör	Innlögn Sund æfingar Umræða	
Vika 4. Tími 7-8	Nemendur nái tókum á sundaðferðum sem kenndar eru og geti synt mismunandi vegalengdir. Nemendur öðlist sjálfstraust með stunguæfingum og geta veitt samnemendum aðstoð. Samkennd.	Bringusund Skólabaksund Skriðsund Baksund fætur Stungur og hopp	Sundlaug 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 5. Tími 9-10	Nemendur geti fylgt leikreglum og fyrirmælum. Mikilvægi þess að hafa leikreglur og geta farið eftir þeim	Stöðvaþjálfun Hópleikir Leikir		Innlögn Umræða	
Vika 6. Tími 11-12	Nemandi geti framkvæmt 25 m bringusund 15 m skólabaksund 12 m skriðsund Stunga úr kropstuðu Flugsundsfótatök, með eða án hjálpartækja	Námsmarkmið Þolsund Skólabaksund Bringusund Skriðsund		Innlögn Umræða	
Vika 7. Tími 13-14	Nem. geti farið eftir leikreglum og fylgt fyrirmælum. skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsþróttum Nem. nái að þjálfva upp hraða og tækni í skriðsundi.	Sund leikir/æfingar Fjölbreyttir leikir sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og samskipta Skriðsund	Boltar Sund dót  Blöðkur Flár	Innlögn Umræða  Innlögn Umræða	

Vika 8. Tími 15-16	Áhersla á hendur og öndun. Nemandi geti beitt réttum aðferðum í Baksundi.	Baksund	M kútar		
Vika 9. Tími 17-18	Nemandi geti framkvæmt 25 m bringusund 15 m skólabaksund 12 m skriðsund Stunga úr kropstuðu Flugsundsfótatök, með eða án hjálpartækja	Polsund Skólabaksund Bringusund Skriðsund Björgunarsund Kafsund			

4.bekkur Kársnesskóla eru í sund lotum/námskeið

**Námsmarkmið.** Í lok fjórða bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:

25 m bringusund. – 15 m skólabaksund. – 12 m skriðsund með eða án hjálpartækja. – 12 m baksund með eða án hjálpartækja. – Flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja. – Stunga úr kropstuðu af bakka eða úr stiga.

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

Sara Jóna/Guðni Páll