

Í sundtímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi sundaðferðum og hópleikjum sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitsemi. Áhersla er lögð á að nemendur fái viðfangsefni við hæfi. Meginmarkmið sundkennslunnar í 5. bekk er að leggja áherslu á grunnkennslu helstu sundtaka. Taugakerfi þessa aldurhóps er mjög móttækilegt fyrir hreyfinámi. Byggt er ofan á þann grunn sem þau hafa fengið á fyrra stigi.

Kennsluáætlun 5. bekkur

Fagheiti skólaþróttir/sund		Kennari: Sara Jóna Haraldsdóttir			
Tímabil	Hæfniviðmið Við lok 5. bekkjar getur nemandi	Námspættir	Námsefni/ kennslugögn	Leiðir	Matsviðmið/ Námsmat
Vika 1.	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 og tekið ákvarðanir á þeim grunni.	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.	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.	Nemendur tileinki sér rétt sundtök í skriðsundi	Tækni æfingar Öndun	M kútar Flár	Innlögn Sund æfingar	

	Rétta öndun, takti, snúnig og fætur Baksund	Uppbrots æfingar Lega	Rör	Umræða	
Vika 4.	Nem. þjálfist í æfingum sem reyna á loftháð þol, viðhalda og bæta samhæfingu hreyfinga. Nem þjálfist í fjölbreyttum æfingum sem leggja grunn að bættri færni í bringusundi, skólabaksundi, skriðsundi og baksundi	Polsund Bringusund Skólabaksund Skriðsund Baksund	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.	Nem. geri æfingar sem reyna á loftháð þol. þjálfist í að synda a.m.k. 75 m bringusund án hvíldar	Polsund		Innlögn Umræða	
Vika 6.	Nem. geti framkvæmt 200 m bringusund, viðstöðulaust 50 m skólabaksund, 25 m skriðsund 12 m baksund 8 m kafsund	Námsmarkmið Polsund Skólabaksund Bringusund Skriðsund Björgunarsund Kafsund		Innlögn Umræða	
Vika 7.	Nem. geti farið eftir leikreglum og fylgt fyrirmælum. skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþróttum	Sund leikir/æfingar Fjölbreyttir leikir sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og samskipta	Boltar Sund dót	Innlögn Umræða	

Vika 8.	Nem. nái að þjálfa upp hraða og tækni í skriðsundi. Nái góðum tókum á fötatökum í skriðsundi	Skriðsund Baksund	Blöðkur Flár M kútar	Innlögn Umræða	
Vika 9.	Nem. geti framkvæmt 75 m bringusund, viðstöðulaust 25 m skólabaksund, 25 m skriðsund 12 m baksund 8 m kafsund	Polsund Skólabaksund Bringusund Skriðsund Björgunarsund Kafsund			

5.bekkur Kársnesskóla er í sund lotum.

Námsmarkmið. Í lok fimmta bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti: Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt leikjum í vatni -Synt sporðök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir, - 75 m bringusund, 25 m skólabaksund - 25 m skriðsund með sundfit -12 m baksund -stunga af bakka - hlutur sóttur á 1-2 m dýpi eftir þriggja metra kafsund - troða marvaða í 20-30 sekúndur

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

Sara Jóna og Guðni Kárason