

Kennsluáætlun

Sund – vor 2020

1. bekkur, 1 vikustund allt skólaárið

Kennari: Alda Hanna Hauksdóttir AlHa50@rvkskolar.is

Sund

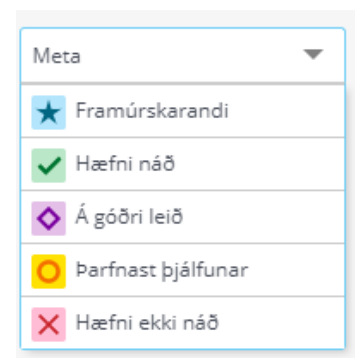
Í 1. bekk er lögð megináhersla á aðlögun nemandans að vatninu í leik og með æfingum í leik. Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtímana. Farið er í helstu grunnþætti sem þjálfar skyn- og hreyfiproska. Ýmsar grunnhreyfingar í vatni s.s. hlaupa, ganga, hoppa, fljóta, busla. Öndunar – og flotæfingar ásamt grunnhreyfingum sundtaka í skriðsundi, baksundi og bringusundi.

Reglur:

Mæting	<ul style="list-style-type: none"> á réttum tíma með tilheyrandi sundfatnað
Sundfatnaður	<ul style="list-style-type: none"> stúlkur/sundbolur og piltar/sundbuxur + sundgleraugu
Klefi	<ul style="list-style-type: none"> engin læti inn í klefa hengja fötin sín snyrtilega upp á snagana
Sturta	<ul style="list-style-type: none"> fara fyrst í sturtu síðan í sundfatnað starfsfólk íþróttahúss kveikir og slekkur á sturtum
Umgengni	<ul style="list-style-type: none"> ganga snyrtilega um og bera virðingu fyrir eigum sundlaugar fara eftir þeim reglum sem gilda í íþróttahúsinu og sundlauginni ganga frá eftir sig í sundlauginni
Öryggi	<ul style="list-style-type: none"> stranglega bannað að fara inn í sundlaug nema kennari sé á staðnum bannað að hoppa í sundlaugina nema með leyfi kennara alltaf að fara niður stigann á leið í laugina stranglega bannað að stinga sér í sundlaugina
Skyldur nemenda	<ul style="list-style-type: none"> gefa góðan vinnufrið, fylgja fyrirmælum og leggja sig fram í tímum.
Skyldur kennara	<ul style="list-style-type: none"> mæta undirbúin í tíma og leiða nemandann áfram í sundnáminu

Námsmat:

- Námsmatið byggist á hæfniviðmiðum 1. bekkjar
- Námsmatið er símat og því hafa nemendur tækifæri til þess að bæta sig allt árið
- Hver sundtími telur inn í námsmatið
- Gott er að fylgjast með framvindu nemenda inn á Mentor
- Námsmatið er sett inn reglulega yfir veturinn
- Gefið er í 5 táknum sem segir til um hæfni nemandans →
- Námsmat er ekki endanlegt fyrr en síðasta sundtíma er lokið



Tímabil	Náms- og viðfangsefni	Verkefni / Námsmat
2. – 3. janúar	Stöðvafjálfun	Helstu þættir sundsins
6. – 10. janúar	Skriðsund	Fótatök og lega
13. – 17. janúar	Skriðsund	Snertisund
20. – 24. janúar	Ýmsir grunnþættir	Æfingar og leikir, samvinna
27. – 31. janúar	Sundgeta könnuð	Hæfniviðmið skoðuð
3. – 7. febrúar	Stöðvafjálfun	Helstu þættir sundsins
10. – 14. febrúar	Spyrna frá bakka	Lega líkamans og öndun + leikir
17. – 21. febrúar	Bringusund	Fótatök á kvið og baki
24. – 28. febrúar	Bringusund	Fótatök á kvið og baki + gangandi armtök
2. – 6. mars	Skriðsund/baksund	Snertisund og axlarvelta
9. – 13. mars	Skriðsund/ baksund	Snertisund og armtök á baki
16. – 20. mars	Bringusund	Fótatök + gangandi armtök + öndun
23. – 27. mars	Sundgeta könnuð	Hæfniviðmið skoðuð
30. mars – 3. apríl	Leiktími	Frjáls leikur
PÁSKAFRÍ		
13. – 17. apríl	Flot, öndun, rennsli	Spyrna og renna í leikrænu formi
20. – 24. apríl	Skriðsund / bringusund	Fótatök, lega og öndun
27. apríl – 1. maí	Baksund / bringusund	Fótatök, lega og öndun
4. – 8. maí	Stöðvafjálfun	Helstu þættir sundsins
11. – 15. maí	Sundgeta könnuð	Hæfniviðmið skoðuð
18. – 22. maí	Sundgeta könnuð	Hæfniviðmið skoðuð
25. – 29. maí	Sundleikir	Samvinna - hópefli
1. -5. júní	Leiktími	Frjáls leikur

- Kennari áskilur sér rétt að breyta kennsluáætlun ef þörf þykir

Hæfniviðmið 1. bekkur:

• Unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum
• Komið fram við aðra af virðingu og kurteisi
• Unnið vel og farið eftir fyrirmælum
• Farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum
• Sýnt öryggi og sjálfstæði í vatninu
• Tekið þátt í leikjum og æfingum sem efla skynfæri líkamans og auka vatnsaðlögun
• Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna
• Staðið í botni, andað að sér og frá 10 x (útöndun með nefi ofan í vatninu)
• Flot á bringu
• Flot á baki
• Spyrint frá bakka og runnið með andlit í kafi 2,5 metra
• Hoppað af bakka
• Bringusundsfótatök með hjálpartækjum
• Gert skriðsundsfótatök á bringu
• Gert skriðsundsfótatök á baki