

Kennsluáætlun

Sund – vor 2020

4. bekkur, 1 vikustund á viku. Stúlkur á haustönn og drengir á vorönn

Kennari: Alda Hanna Hauksdóttir AlHa50@rvkskolar.is

Sund

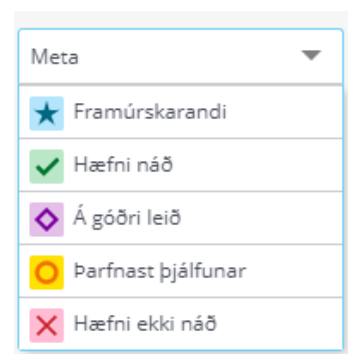
Í 4. bekk er aukin áhersla á grunnhreyfingum sundtaka í skriðsundi, bringusundi, skólabaksundi, baksund og flugsundi ásamt því að vinna áfram með aðlögun nemandans að vatninu s.s. köfun og flot. Hreyfinámið er skipulagt í gegnum leiki og ýmsar æfingar. Nemendur ná tókum á fjölbreyttum æfingum sem reyna á samspil skynfæra og samhæfingu hreyfinga. Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtímana.

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 4. 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



Meta

- ★ Framúrskarandi
- ✓ Hæfni náð
- ◇ Á góðri leið
- Þarfnast þjálfunar
- ✗ Hæfni ekki náð

Tímabil	Náms- og viðfangsefni	Verkefni / Námsmat
2. – 3. janúar	Kynningartími	Farið yfir reglur og umhverfi
6. – 10. janúar	Bringusund	Fótatök og gangandi armtök, leikir
13. – 17. janúar	Bringusund	Heildin og köfun
20. – 24. janúar	Bringusund	Heildin
27. – 31. janúar	Baksund / bringusund	Fótatök/lega/heildin
3. – 7. febrúar	Baksund	Lega, axlarvelta og fótatök
10. – 14. febrúar	Baksund	Arm – og fótatök, lega
17. – 21. febrúar	Sundgeta könnuð	Baksund og bringusund
24. – 28. febrúar	Skólabaksund	Fótatök og lega
2. – 6. mars	Skólabaksund	Armtök, taktur og lega
9. – 13. mars	Skólabaksund	Fótatök, armtök, öndun og lega
16. – 20. mars	Sundgeta könnuð	Skólabaksund og flugsund
23. – 27. mars	Flugsund	Lega, öndun (bringuarmtak) og fætur
30. mars – 3. apríl	Stöðvápjálfun	Helstu þættir sundsins
6. – 10. apríl	PÁSKAFRÍ	
13. – 17. apríl	Flugsund	Lega, öndun (bringuarmtak) og fætur
20. – 24. apríl	Sundgeta könnuð	Flugsund
27. apríl – 1. maí	Skriðsund	Armtök, lega og öndun
4. – 8. maí	Skriðsund	Heildin
11. – 15. maí	Skriðsund / köfun	Heildin
18. – 22. maí	Sundgeta könnuð	Skriðsund og köfun
25. – 29. maí	Vinnuvika	Hæfniviðmið skoðuð
1. – 5. júní	Sundleikir	Samvinna - hópefli

- Kennari áskilur sér rétt að breyta kennsluáætlun ef þörf þykir

Hæfniviðmið 4. bekkur:

• Unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum
• Komið fram við aðra af virðingu og kurteisni
• 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
• Synt 25 metra bringusund
• Synt 15 metra skólabaksund
• Synt 25 metra skriðsund með sundfit
• Synt 25 metra baksund með sundfit
• Synt 6 metra flugsundsfótatök með sundfit