

1.bekkur

Markmið

Meginmarkmið sundkennslunnar í 1. bekk er að aðlaga börnin að vatninu með leikjum og æfingum í leik. Einnig er farið í grunnþætti sundaðferða. Mikilvægt er að börnin hljóti jákvæða upplifun af hreyfingu í vatni svo að þau verði örugg og betur í stakk búin fyrir framhald sundkennslunnar á eldri stigum. Nemendur skulu ávallt mæta með viðeigandi sundfatnað sem er sundbolur eða sundskýlur/stuttar sundbuxur (mega ekki ná niður fyrir hné).



Leiðir að markmiðum (kennsluhættir)

- Sundkennsla fer fram í Sundlaug Grindavíkur.
- Kennt er einu sinni í viku, 40 mínútna tímar.
- Sundkennsla fer fram með og án áhalda.
- Sundkennsla fer fram í formi leikja, sýnikennslu, stýrikennslu, tækniæfinga, sundþjálfunar (endurtekning), á stöðvum og frjálsum leik.
- Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og **virkni**.
- Lögð er áhersla á að nemendur fylgi eftir reglum sundstaða.

Sundstig 1.bekkur (Hæfniviðmið í 1.bekk)

- geti staðið í botni grynri hluta laugar og andað að sér, andlit fært í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum án þess að þurrka
- geti flotið á bringu eða baki
- geti gengið með andlit í kafi 2.5 metra eða lengra
- geti gert bringusundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja
- geti gert skriðsundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar

Þeim nemendum sem ekki standast sundstig er boðið upp á sérkennslu í formi námskeiða.

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	ANNAÐ
1.-6.jan				Skipulagsdagur 3.jan
7.-13.jan	Vatnsaðlögun Bringusundsfótatök	<ul style="list-style-type: none"> • Kafa eftir hringjum • Læra bringusundsfótatök 		Kennari ofan í
14.-20.jan	Vatnsaðlögun. Núðlur	<ul style="list-style-type: none"> • Fara í kaf • Æfa ýmis hopp í vatninu • Æfa legu á maga og baki 		Kennari á bakka
21.-27.jan	Vatnsaðlögun Bringusundsfótatök	<ul style="list-style-type: none"> • Kafa eftir hringjum • Læra bringusundsfótatök 		Kennari ofan í
28.jan-3.feb	Vatnsaðlögun Froskalappir	<ul style="list-style-type: none"> • Leggjast í vatnið • Æfa skriðsundsfótatök • Æfa skriðsund (þau sem geta) • Æfa hafmeyjusund 		Samskiptadagur 30.jan Kennari á bakka

		(flugsundsfótatök)		
4.-10.feb	Vatnsaðlögun Bringusundsfótatök	<ul style="list-style-type: none"> • Ýmsar æfingar í köfun og floti á maga og baki • Læra bringusundsfótatök 		Kennari ofan í
11.-17.feb	Vatnsaðlögun. Sundlaugardót (stórir korkar, stórir hringir og fl.)	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa félagsfærni • Æfa samskiptahæfni • Hafa gaman 		Skipulagsdagur 12.feb Kennari á bakka
18.-24.feb	Vatnsaðlögun Bringusundsfótatök og skólabaksundsfótatök	<ul style="list-style-type: none"> • Kafa eftir hringjum • Læra bringusundsfótatök og skólabaksundsfótatök 		Kennari ofan í
25.feb-3.mars	Vatnsaðlögun Leikir	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa félagsfærni • Æfa samskiptahæfni • Hafa gaman 		Kennari á bakka
4.-10.mars	Vatnsaðlögun Bringusundsfótatök	<ul style="list-style-type: none"> • Ýmsar æfingar í köfun og hopp af bakka • Læra bringusundsfótatök 		Öskudagur 6.mars Kennari ofan í
11.-17.mars	Vatnsaðlögun	<ul style="list-style-type: none"> • Fara í kaf 		Kennari á bakka

	Núðlur	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa ýmis hopp í vatninu • Æfa legu á maga og baki 		
18.-24.mars	Vatnsaðlögun Skólabaksundsفótatök	<ul style="list-style-type: none"> • Kafa eftir hringjum • Læra skólabaksundsفótatök 		20.mars árshátið yngsta stigs Kennari ofan í
25.-31.mars				25.mars skipulagsdagur
1.-7.apríl	Vatnsaðlögun Frosklappir	<ul style="list-style-type: none"> • Leggjast í vatnið • Æfa skriðsundsفótatök • Æfa skriðsund (þau sem geta) • Æfa hafmeyjusund (flugsundsفótatök) 		Kennari á bakka
8.-14.apríl	Frjálst	<ul style="list-style-type: none"> • Hafa gaman og leyfa hugmyndafluginu að njóta sín í frjálsum leik ☺ 		Kennari á bakka
15.-21.apríl				Páskafrí
22.-28.apríl				22.apríl Annar í páskkum 25.apríl Sumardagurinn fyrsti
29.apríl-5.maí	Vatnsaðlögun Bringusundsفótatök	<ul style="list-style-type: none"> • Ýmsar æfingar í köfun og hoppa af bakka • Læra bringusundsفótatök 		29.apríl Mörtuganga 1.maí Verkalýðsdagurinn Kennari ofan í

6.-12.maí	Vatnsaðlögun. Sundlaugardót	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa félagsfærni • Æfa samskiptahæfni • Hafa gaman 		Kennari á bakka
13.-19.maí				13.maí samskiptadagur
20.-26.maí	Vatnsaðlögun Bringusundsfótatök og skólabaksundsfótatök	<ul style="list-style-type: none"> • Kafa eftir hringjum • Læra bringusundsfótatök og skólabaksundsfótatök 		Kennari ofan í
27.maí-2.júní	Frjálst	<ul style="list-style-type: none"> • Hafa gaman og leyfa hugmyndafluginu að njóta sín í frjálsum leik ☺ 		30.maí Uppstigningardagur /Vorgleði 31.maí Skólaslit Kennari á bakka

Kennari: María Jóhannesdóttir
Íþróttakennari