

6.bekkur

Markmið

Meginmarkmið sundkennslunnar í 5.- 6. bekk er að leggja áherslu á grunnkennslu helstu sundtaka. Taugakerfi þessa aldurhóps er mjög móttækilegt fyrir hreyfinámi. Byggt er ofan á þann grunn sem nemendur hafa fengið á fyrra stigi.

Nemendur skulu ávallt mæta með viðeigandi sundfatnað. Stúlkur í sundbolum og strákar í sundskýlum eða stuttum sundbuxum (mega ekki ná niður fyrir hné).



Leiðir að markmiðum

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

Námsmat

Námsmat í 5.-6. bekk fer fram í formi samræmdra sundprófa þar sem nemendur þurfa að geta sýnt fram á kunnáttu í þeim þáttum sem eiga við á hverju sundstigi fyrir sig.

Gefnar eru einkunnir á hverju stigi, **S** fyrir settu marki náð og

Þ fyrir þarfnast frekari þjálfunnar.

Metin eru hæfniviðmið í íþróttum samkvæmt skólanámskrá ásamt lykillæfni.

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar

Sundstig 6.bekkur (samræmd markmið í 6.bekk)

- 200 m bringusund, viðstöðulaust.
- 50 m skólabaksund.
- 25 m skriðsund.
- 25 m baksund.
- 25 m bringusund á tíma.
- 15 m björgunarsund (skólabaksundsfótatök).
- 8 m kafsund.
- 10 m flugsund með eða án hjálpartækja.

Kennsluáætlun 2018-2019

Kennsluáætlun þessi tekur mið af hæfniviðmiðum sem fram koma í Aðalnámskrá Grunnskóla og skólanámskrá Grunnskóla Grindavíkur

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	ANNAÐ
27.-31.ágúst	<p>Reglur og umgengni</p> <p>Kynning á sundstiginu</p> <p>Sundgeta nemenda könnuð</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Að nemendum sé ljóst hversu mikilvægt sé að fylgja reglum og að mikilvægi góðrar umgengni. • Kynning sundstigs • Skoða stíl og getu hjá öllum bekkjum með leikjum og boðsundi. 		
3.-7.september	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á fótatök, legu og öndun. • Æfa stungur. • Prófa þá sem að náðu ekki sundstigum síðasta veturs. 		
10.-14. september	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á armtök, legu og öndun. • Æfa kafsundstak þegar 	Stöðvar	

		<p>spyrnt er frá bakka.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Æfa stungur. 		
17.-21. september	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á takt og legu. • <i>Könnun í bringusundi. – Þolsund (200m).</i> 	Sundbrautir	Skráningar í hæfnikort
24. - 28. september	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Könnun í bringusundi. – Stílsund</i> • <i>Kanna þá sem að eiga eftir þolsund (200m)</i> 	Stöðvar	Skráningar í hæfnikort
1. – 5. Október	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á fótatök, legu og öndun. • Nemendur notist við sundfit. 	Sundbrautir	
8.- 12. Október	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á armtök, legu og öndun. • Nemendur syndi með og án sundfita. 	Stöðvar	
15. -19. október	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Könnun í skriðsundi. – Stílsund (25m).</i> 		Skráningar í hæfnikort 19.Vetrarfrí
22. – 26. október	Sundpóló	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur kynnist nýrri íþróttagrein. • Nemendur læri að vinna saman 	Sundbrautir og leikir	22.Vetrarfrí 23.Skipulagsdagur

		<p>sem lið/hópur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Að nemendur læri að taka sigri/tapi. 		
29.- 2. Nóvember	Kannanir <i>(bringa+skrið)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur taka kannanir í bringusundi og skriðsundi. Sumir gætu átt eftir að taka frá því fyrir um haustið og aðrir að bæta sinn tíma. 		Skráningar í hæfnikort 1.Samskiptadagur
5. okt -9. nóvember	Kafsund Björgunarsund	<ul style="list-style-type: none"> • Að nemendur læri rétt kafsundstök og áhersla lögð á legu í vatni. • <i>Könnun í kafsundi (8m).</i> • Æfi sig í að nota rétta tækni í björgunarsundi. 	Stöðvar	Skráningar í hæfnikort
12. -16. nóvember	Björgunarsund	<ul style="list-style-type: none"> • Að nemendur æfi sig í að synda með áhald (bolta) 15m. • <i>Könnun í björgunarsundi (15m).</i> 	Brautir	Skráningar í hæfnikort
19. - 23. nóvember	Fatasund	<ul style="list-style-type: none"> • Að leyfa nemendum að finna hversu erfitt það er að hreyfa sig fullklædd í vatninu og öðlast með því ákveðna reynslu • Hafa gaman ☺ 	Brautir	
26. -30. nóvember	Upprifjun <i>(bringa+skrið)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur rifja upp áherslur og tækni í bringusundi og 	Stöðvar	Skráningar í hæfnikort 28.skipulagsdagur

	Kannanir	<p>skriðsundi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nemendur geta notað sundfit í skriðsundi. • <i>Nemendur taka kannanir í 8m kafsundi og marvaða. Sumir gætu átt eftir að taka og aðrir að taka aftur sem ekki hafa náð.</i> 		
3.-7. desember	Leikir og frjálst.	<ul style="list-style-type: none"> • Að nemendur taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem að reyna á samvinnu við aðra. • Að nemendur læri að taka sigri/tapi. 	Leikir	
10. – 14. desember	Flugsund	<ul style="list-style-type: none"> • Kenna undirstöðuatriði flugsunds, með eða án hjálpartækja. 		Skrá í hæfnikort
17 - 21. desember	Frjálst	<ul style="list-style-type: none"> • Hafa gaman og leyfa hugmyndafluginu að njóta sín í frjálsum leik ☺ 	Frjálst	20.Kennsla og jólagleði

Kennsluáætlun 2019

Kennsluáætlun þessi tekur mið af hæfniviðmiðum sem fram koma í Aðalnámskrá Grunnskóla og skólanámskrá Grunnskóla Grindavíkur

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	ANNAÐ
1.-5. janúar	Skipulagsdagur			
8.-12. janúar	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á fótatök, legu og öndun. • Æfa stungur. • Prófa þá sem að náðu ekki sundstigum síðasta veturs. 	Synda á brautum	
15.-19. janúar	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á armtök, legu og öndun. • Æfa kafsundstak þegar spyrnt er frá bakka. • Æfa stungur. 	Stöðvar	
22.-26. janúar	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á takt og legu. • Könnun í bringusundi - (200m). • Könnun í bringusundi-stíll 	Synda á brautum	Skráningar í hæfnikort

29.-2. febrúar	Skólabaksund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á fótatök, legu og öndun. • <i>Kanna þá sem að eiga eftir bringusund (200m)</i> 	Stöðvar	
5.-9.febrúar	Skólabaksund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á armtök og legu • <i>Könnun í skólabaksundi - stíll (50m).</i> 	Synda á brautum	Skráningar í hæfnikort
12.-16.febrúar	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á fótatök, legu og öndun. • Nemendur notist við sundfit. 	Stöðvar	
19.-23.febrúar	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á armtök, legu og öndun. • Nemendur syndi með og án sundfita. 	Stöðvar	
26.-2. mars	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Könnun í skriðsundi. – Stílsund (25m).</i> 	Könnun	Skráningar í hæfnikort
5.-9. mars	Baksund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á fótatök • Nemendur syndi með og án sundfita. 	Stöðvar	

12.-16. mars	Baksund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á armtök • Nemendur syndi með og án sundfita. • <i>Könnun í baksundi – stíll - (25m)</i> 	Stöðvar	Skráningar í hæfnikort
19.-23.mars	Pýramídasund <i>(bringa+skrið)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Lagt áherslu á að efla þrek. • Farið í boðsundsleiki út frá pýramíðavinnu 	Synda á brautum	
26.-30.mars	Kafsund Björgunarsund	<ul style="list-style-type: none"> • Að nemendur læri rétt kafsundstök og áhersla lögð á legu í vatni • Að nemendur kynnist réttri tækni í að synda björgunarsund 	Synda á brautum	
2.-6.apríl	Kafsund Björgunarsund Boðsund	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Könnun í kafsundi. – (8m)</i> • <i>Könnun í björgunarsundi. – (15m)-skólabaksundsfótatök</i> • Nota mismunandi aðferðir í boðsundi. 	Synda á brautum	Skráningar í hæfnikort
9.-13.apríl	Upprifjun <i>(bringa+skólab+skrið+bak)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur rifja upp áherslur og tækni í bringusundi og skriðsundi. • Nemendur geta notað sundfit í 	Stöðvar	Skráningar í hæfnikort

	Kannanir	<p>skriðsundi og baksundi</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Nemendur taka kannanir í kafsundi og björgunarsundi. Sumir gætu átt eftir að taka og aðrir að taka aftur sem ekki hafa náð.</i> 		
16.-20.apríl	Pottatími	<ul style="list-style-type: none"> • Slökun • Spjall 		
23.-27.apríl	Fatasund	<ul style="list-style-type: none"> • Að leyfa nemendum að finna hversu erfitt það er að hreyfa sig fullklædd í vatninu og öðlast með því ákveðna reynslu 		
30.-4.maí	sundpóló	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur kynnist nýrri íþróttagrein. • Nemendur læri að vinna saman sem lið/hópur. • Að nemendur læri að taka sigri/tapi. 	Leikir	Skráningar í hæfnikort
7.-11.maí				
14.-18.maí	Sundaðferðir	<ul style="list-style-type: none"> • Upprifjun og kanna þá sem að eiga eftir að ná námsmati 	Synda á brautum	
21.-25.maí	Leikir og frjálst.	<ul style="list-style-type: none"> • Að nemendur taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem að reyna á samvinnu við aðra. • Að nemendur læri að taka sigri/tapi. 	Frjálst	

