

5.bekkur**Markmið**

Meginmarkmið sundkennslunnar í 5.- 7. 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).



- Sundkennsla fer fram í Sundlaug Grindavíkur.
- Kennt 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.-7. 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. Þeim nemendum sem ekki standast sundpróf er boðið upp á sérkennslu sem fer fram með 6 vikna námskeiðum yfir skólaárið. Nemendur geta átt möguleika á að fara á fleiri en eitt námskeið yfir skólaárið. Nemendur eiga þá möguleika á því að ná sundstiginu.

Metin eru hæfniviðmið í þróttum samkvæmt skólanámskrá ásamt lykilhæfni.

Sundstig 5.bekkur (samræmd markmið í 5.bekk)

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.
- 10 m flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja.

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar

Kennsluáætlun 2022-2023

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

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	ANNAÐ
22.-26. ágúst	Grunnatriði og leikir			
29. ágúst - 2. september	Reglur og umgengni Kynning á sundstiginu Sundgeta nemenda könnuð	<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. 	Leikjaform	
5.-9. september	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á fótatök, legu og öndun. • Áhersla á armtök, legu og öndun. • Æfa stungur. 	Stöðvar	
12. -16. september	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á takt og legu. • Könnun í bringusundi. – 	Sundbrautir	

		<i>Þolsund (75m).</i>		
19. - 23. september	Skólabaksund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á takt og legu. • Áhersla á fótatök og öndun. 	Stöðvar	Starfsdagur 19. sept
26. – 30. september	Skólabaksund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á armtök, legu og öndun. <p><i>Könnun í skólabaksundi (25m).</i></p>	Sundbrautir	
3.- 7. október	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á fótatök, legu og öndun. • Nemendur syndi með og án sundfita. 	Stöðvar	
10. -14. október	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á armtök, legu og öndun 	Spilaform	
17. – 21. október	Þemadagar	Þemadagar	Þemadagar	
24.- 28. október	Bringu og skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur læri að vinna saman sem lið/hópur. • Að nemendur læri að taka sigri/tapi. • Efla þrek 	Pýramýdasund	Vetrarfrí 24-25. okt

31. okt -4. nóvember	Kannanir (<i>bringa+skrið og skólabak</i>)	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur taka kannanir í bringusundi, skólabaksundi og skriðsundi. Sumir gætu átt eftir að taka frá því fyrr um haustið og aðrir að bæta sinn tíma. 	Kannanir	Skráningar í hæfnikort
7. -11. nóvember	Kannanir og frjálst	<ul style="list-style-type: none"> Klára kannanir og frjáls leikur 	Leikir	
14. - 18. nóvember	Upprifjun (bringa+skólab+ skrið)	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur rifja upp áherslur og tækni í bringusundi og skriðsundi. Nemendur geta notað sundfit í skriðsundi. Að nemendur taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem reyna á samvinnu. 	Spilaform	
21. -25. nóvember	Kafsund Marvaði	<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 troða marvaða. 	Stöðvar	Starfsdagur 22. nóv
28. nóvember- 2. desember	Kafsund Könnun	<ul style="list-style-type: none"> Könnun í kafsundi. – Hlutur sóttur á 1-2m dýpi eftir þriggja metra kafsund. Könnun í marvaða. – Troða marvaða í 20-30 sekúndur. 	Könnun	Skráningar í hæfnikort

<p>5. - 9. desember</p>	<p>Upprifjun <i>(bringa+skólab+skrið)</i></p> <p>Kannanir</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur rifja upp áherslur og tækni í bringusundi og skriðsundi. • Nemendur geta notað sundfit í skriðsundi. • <i>Nemendur taka kannanir í kafsundi og marvaða. Sumir gætu átt eftir að taka og aðrir að taka aftur sem ekki hafa náð.</i> 	<p>Leikir</p>	
<p>12. - 16. desember</p>	<p>Leikir og frjálst.</p>	<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. 	<p>Leikir</p>	<p>Skráningar í hæfnikort</p>
<p>19. des</p>	<p>Litlu jól</p>	<p>Litlu jól</p>	<p>Litlu jól</p>	
<p>21. jólafrí</p>				

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

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	ANNAÐ
2.-6. janúar	Grunnfærni	Leikir og grunnur		
9.-13. 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	
16.-20. janúar	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á armtök, legu og öndun. • Æfa kafsundstak þegar spyrnt er frá bakka. • Æfa stungur. 	Stöðvar	
23.-27. janúar	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á takt og legu. • <i>Könnun í bringusundi. – Þolsund (75m).</i> 	Synda á brautum	Samskiptadagur 25. jan
30.-3. febrúar	Skólabaksund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á fótatök, legu og öndun. • <i>Kanna þá sem að eiga eftir</i> 	Stöðvar	Skráningar í hæfnikort

		<i>þolsund (75m)</i>		
6.-10.febrúar	Skólabaksund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á armtök, legu og öndun. • <i>Könnun í skólabaksundi (25m).</i> 	Synda á brautum	Skráningar í hæfnikort
13.-17.febrúar	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á fótatök, legu og öndun. • Nemendur syndi með og án sundfita. 	Stöðvar	
20.-24.febrúar	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á armtök, legu og öndun • Nemendur syndi með og án sundfita. 	Stöðvar	
27.-3. mars	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • Skriðsundsferur með kork 		
6.-10. mars	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á takt og legu • <i>Könnun í skriðsundi m/sundfit (25m).</i> 	Synda á brautum	Skráningar í hæfnikort
13.-17. mars	Baksund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á fótatök • Nemendur syndi með og án sundfita. 	Stöðvar	

20.-24.mars	Baksund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á armtök • Nemendur syndi með og án sundfita. 	Stöðvar	
27.-31.mars	Pottatími	<ul style="list-style-type: none"> • Frjálst 	Frjálst	
3.-7.apríl	Páskafri	Páskafri	Páskarfrí	
10.-14.apríl	Kafsund Marvaði	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Könnun í kafsundi. – Hlutur sóttur á 1-2m dýpi eftir þriggja metra kafsund.</i> • <i>Könnun í marvaða. – Troða marvaða í 20-30 sekúndur.</i> 	Synda á brautum	Skráningar í hæfnikort
17.-21.apríl	Starfsdagur	<ul style="list-style-type: none"> • Starfsdagur 	Starfsdagur	
24.-28.apríl	Upprifjun <i>(bringa+skólab+skrið)</i> Kannanir	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur rifja upp áherslur og tækni í bringusundi og skriðsundi. • Nemendur geta notað sundfit í skriðsundi. • <i>Nemendur taka kannanir í kafsundi og marvaða. Sumir gætu átt eftir að taka og aðrir að taka aftur sem ekki hafa náð.</i> 	Upprifjun	Skráningar í hæfnikort
1.-5.maí	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 	Synda á brautum	

8.-12.maí	Sundpóló	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur kynnist nýrri íþróttagrein. • Nemendur læri að vinna saman sem lið/hópur. <p>Að nemendur læri að taka sigri/tapi.</p>	Leikir	
15.-19.maí	Bringusund Skólabaksund	<ul style="list-style-type: none"> • Upprifjun og kanna þá sem að eiga eftir að ná námsmati 	Synda á brautum	Skráningar í hæfnikort
22.-26.maí	Frjálst	<ul style="list-style-type: none"> • Hafa gaman og leyfa hugmyndafluginu að njóta sín í frjálsum leik ☺ 		