

## 6.bekkur

### Markmið

Meginmarkmið sundkennslunnar í 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.
- 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 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. Metin eru hæfniviðmið í íþróttum samkvæmt skólanámskrá.

***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.
- 15 m björgunarsund (skólabaksundsfótatök).
- 8 m kafsund.

# Kennsluáætlun 2023-2024

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

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	ANNAÐ
Vika 1 21.-25.ágúst. 22. skólasetning	<b>Reglur og umgengni</b>  <b>Kynning á sundstiginu</b>  <b>Sundgeta nemenda könnuð</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Að nemendum sé ljóst hversu mikilvægt sé að fylgja reglum og að mikilvægi góðrar umgengni.</li><li>• Kynning sundstigs</li><li>• Skoða stíl og getu hjá öllum bekkjum með leikjum og boðsundi.</li></ul>		
Vika 2 28.ág.-1.sept.	<b>Bringusund</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Áhersla á fótatök, legu og öndun.</li><li>• Æfa stungur.</li><li>• Prófa þá sem að náðu ekki sundstigum síðasta veturs.</li></ul>		
Vika 3 4.-8.sept.	<b>Bringusund</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Áhersla á armtök, legu og öndun.</li><li>• Æfa kafsundstak þegar spyrnt er frá bakka.</li><li>• Æfa stungur.</li></ul>	Stöðvar	

Vika 4 11-15. sept	<b>Bringusund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Áhersla á takt og legu.</li> <li>• <i>Könnun í bringusundi. – Þolsund (200m).</i></li> </ul>	Sundbrautir	
Vika 5 18.-22.sept.	<b>Bringusund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Könnun í bringusundi. – Stílsund</i></li> <li>• <i>Kanna þá sem að eiga eftir þolsund (200m)</i></li> </ul>	Stöðvar	30.sept. og 1.okt Samræmd próf 4.bekkir Skráningar í hæfnikort
Vika 6 25-29. sept	<b>Skriðsund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Áhersla á fótatök, legu og öndun.</li> <li>• Nemendur notist við sundfit.</li> </ul>	Sundbrautir	
Vika 7 2-6. okt	<b>Skriðsund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Áhersla á armtök, legu og öndun.</li> <li>• Nemendur syndi með og án sundfita.</li> </ul>	Stöðvar	
Vika 8 9.-13.okt.	<b>Skriðsund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Könnun í skriðsundi. – Stílsund (25m).</i></li> </ul>		
Vika 9 16-20. okt.	<b>Sundpóló</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nemendur kynnist nýrri íþróttagrein.</li> <li>• Nemendur læri að vinna saman sem lið/hópur.</li> <li>• Að nemendur læri að taka sigri/tapi.</li> </ul>	Sundbrautir og leikir	
Vika 10 23.-27. Okt. 26-27. vetrarleyfi				
Vika 11 30. okt-3.nóv.	<b>Kafsund</b> <b>Björgunarsund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Að nemendur læri rétt kafsundstök og áhersla lögð á legu í vatni.</li> </ul>	Stöðvar	Skráningar í hæfnikort

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Könnun í kafsundi (8m).</i></li> <li>• Æfi sig í að nota rétta tækni í björgunarsundi.</li> </ul>		
Vika 12 6.-10.nóv. Samskiptadagur 9. nóv	<b>Björgunarsund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Að nemendur æfi sig í að synða með áhald (bolta) 15m.</li> <li>• <i>Könnun í björgunarsundi (15m).</i></li> </ul>	Brautir	
Vika 13 13.-17.nóv.	<b>Fatasund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Að leyfa nemendum að finna hversu erfitt það er að hreyfa sig fullklædd í vatninu og öðlast með því ákveðna reynslu</li> <li>• Hafa gaman ☺</li> </ul>	Brautir	
Vika 14 20.-24.nóv. Starfsdagur 22. nóv	<b>Upprifjun</b> <i>(bringa+skrið)</i> <b>Kannanir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nemendur rifja upp áherslur og tækni í bringusundi og skriðsundi.</li> <li>• Nemendur geta notað sundfit í skriðsundi.</li> <li>• <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></li> </ul>	Stöðvar	
Vika 15 27.nóv.-1.des.	<b>Leikir og frjálst.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Að nemendur taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem að reyna á samvinnu við aðra.</li> <li>• Að nemendur læri að taka sigri/tapi.</li> </ul>	Leikir	
Vika 16 4.-8.des.	<b>Flugsund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenna undirstöðuatriði flugsunds, með eða án hjálpartækja.</li> </ul>		Skráningar í hæfnikort

Vika 17 11.-15.des.	<b>Frjálst</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hafa gaman og leyfa hugmyndafluginu að njóta sín í frjálsum leik ☺</li></ul>	Frjálst	
Vika 18 18.-22. des	<b>Jólafrí</b>			