

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, sundboli eða sundskýlu/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 **virgni**.
- 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
23.-29.ágúst				Skólasetning 24.ágúst
30.ág-5.sept	Reglur og umgengni Sundgeta nemenda könnuð	<ul style="list-style-type: none"> • Að nemendum sé ljóst hversu mikilvægt sé að fylgja reglum og að mikilvægi góðrar umgengni. • Skoða getu nemenda 		Kennari ofan í stuðningur á bakka
6.-12.sept	Vatnsaðlögun. Núðlur prófaðar	<ul style="list-style-type: none"> • Hóparnir kynnast • Fara í kaf • Kynnast núðlum • Reyna að leggjast í vatnið 		Kennari á bakka
13.-19.sept	Vatnsaðlögun Kútar og kork prófuð	<ul style="list-style-type: none"> • Fara í kaf • Kynnast kútum og korkum 		Kennari ofan í
20.-26.sept	Vatnsaðlögun Froskalappir prófaðar	<ul style="list-style-type: none"> • Kynnast froskalöppum • Leggjast í vatnið 		24.sept Starfsdagur Kennari á bakka
27.sept-3.okt	Vatnsaðlögun Bringusundsfótatök	<ul style="list-style-type: none"> • Kynna bringusundsfótatök 		Kennari ofan í

4.-10.okt	Vatnsaðlögun. Sundlaugardót (stórir korkar, stórir hringir og fl.) Litlir hringir til að kafa eftir kynntir	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa félagsfærni • Æfa samskiptahæfni • Hafa gaman • Kynnast litlum hringjum til að kafa eftir 		Kennari á bakka
11.-17.okt	Vatnsaðlögun Bringusundsfótatök	<ul style="list-style-type: none"> • Læra bringusundsfótatök 		13.-15.okt uppbyggingadagar Kennari ofan í
18.-24.okt				18.-19.okt Vetrarfrí
25.-31.okt	Vatnsaðlögun	<ul style="list-style-type: none"> • Ýmis hopp og æfingar 		Kennari á bakka
1.-7.nóv	Vatnsaðlögun Bringusundsfótatök	<ul style="list-style-type: none"> • Læra bringusundsfótatök 		2.nóv Samskiptadagur Kennari ofaní
8.-14.nóv	Vatnsaðlögun Leikir	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa félagsfærni • Æfa samskiptahæfni • Hafa gaman 		Kennari á bakka
15.-21.nóv	Vatnsaðlögun Bringusundsfótatök	<ul style="list-style-type: none"> • Læra bringusundsfótatök 		Kennari ofaní

22.-28.nóv	Vatnsaðlögun Sundlaugardót	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa félagsfærni • Æfa samskiptahæfni • Hafa gaman 		23.nóv Starfsdagur Kennari á bakka
29.nóv-5.des	Vatnsaðlögun Bringusundsfótatök	<ul style="list-style-type: none"> • Læra bringusundsfótatök 		Kennari ofaní
6.-12.des	Vatnsaðlögun. Núðlur	<ul style="list-style-type: none"> • Fara í kaf • Fara í kaf • Æfa ýmis hopp í vatninu • Æfa legu á maga og baki 		Kennari á bakka
13.-19.des	Frjálst	<ul style="list-style-type: none"> • Hafa gaman og leyfa hugmyndafluginu að njóta sín í frjálsum leik ☺ 		17.des Kennsla og jólagleði Kennari á bakka
20.-26.des	Jólafrí			
27.des-2.jan	Jólafrí			

Kennari: María Jóhannesdóttir Íþróttakennari