

4.bekkur**Markmið**

Meginmarkmið sundkennslunnar í 4. bekk er að halda áfram með uppbyggingu sundnáms frá fyrstu tveimur bekkjunum með aukna áherslu á grunnhreyfingar sundtaka, aðallega í bringusundi og skriðsundi. 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

- 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, stýrikennslu, tækniæfinga, sundþjálfunar (endurtekning) og frjálsum leik.
- Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og virkni.
- Lögð er áhersla á að nemendur fylgi eftir reglum sundstaða.

**GRUNNSKÓLI
GRINDAVÍKUR**

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar

Námsmat

- 25 m bringusund,
- 15 m skólabaksund,
- 12 m skriðsund með eða án hjálpartækja,
- 12 m baksund með eða án hjálpartækja,
- flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja,
- stunga úr kropstöðu af bakka eða stiga.

Sund 4.bekkur

Haust 2021

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

Kennari: Petrúnella Skúladóttir og Tatjana Zamoreva Stanislavsdóttir

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	ANNAÐ
I.vika 23. ágúst- 27. ágúst Skólasetning 24. ágúst	Upprifjun;	<ul style="list-style-type: none"> • Kafa • Skriðsund • Bringusund • Baksund 		
3.vika 6. sept - 10. sept	Korkur, vinna með fótatök	<ul style="list-style-type: none"> • Skriðsundsfætur • Baksundsfætur • Bringusundsfætur 		
4.vika 13. sept– 17. sept	Bringusund og skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • Skriðsundsfætur og skriðsund • Bringusundsfætur og bringusund • Baksundsfætur og baksund • Boðhlaup á ýmsan hátt, hlaupa áfram, afturá bak og hoppa. 		
5.vika 20. sept– 24. Sept Starfsdagur 24. september	Stöðvar;	<ul style="list-style-type: none"> • Bringusundsfætur • Flugsundsfætur • Kafa eftir hringjum • Stungur 		

<p>6.vika 27. sept- 1.oct</p>	<p>Núðlur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Baksundsفاتur • Skólabaksundsفاتur • Afa ýmis hopp í vatninu • Hoppa ofan í laugina og fl. 		
<p>7.vika 4. okt – 8. okt</p>	<p>Froskalappir;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skriðsundsفاتur • skriðsund • Hafmeyjufاتur • Baksundsفاتur • Baksund 		
<p>8.vika 11. okt – 15. okt Uppbyggingadag ar 13.-15. Október</p>	<p>Spil og leikir</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afa félagsfærni • Afa samskiptahæfni • Vatnsaðlögun • Hafa gaman 		
<p>9.vika 18. okt - 22. Okt Vetrarfri 18.-19. Október</p>	<p>Stöðvar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kafa eftir hringjum, í gegnum stóra húllahring • Skólabaksundsفاتur • Skriðsund • Skólabaksund 		
<p>10. vika 25. okt - 29. okt.</p>	<p>Skriðsund</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skriðsundsفاتur • Skriðsund • Spyrna frá bakka og renna • Flugsundsفاتur 		<p>Námsmat; 12m skriðsund m/án hjálpartækja</p>

I 1. vika 1. nóv – 5. nóv. Samskiptadagur 2. Nóvember	Bringusund og stungur	<ul style="list-style-type: none"> • Baksund • Bringusund • Stinga sér. 		Námsmat; 25m bringusund og stunga
12. vika 8. nóv – 12. nóv	Núðlur	<ul style="list-style-type: none"> • Baksundsfótatök • Skólabaksundsfótatök • Hoppa á ýmsan hátt • Hoppa út í laug 		
13.vika 15. nóv - 19. nóv	Stöðvar;	<ul style="list-style-type: none"> • Flugsundsfætur • Baksund • Skriðsund • Kafa eftir hringjum 		Námsmat; flugsundsfótatök m/án hjálpartækja
14.vika 22. nóv - 26. nóv. Starfsdagur 23. nóvember	Skólabaksund og baksund (froskalappir)	<ul style="list-style-type: none"> • Skólabaksund • Baksund • Leikur í sveppnum 		Námsmat; 15m skólabaksund og 12m baksund m/án hjálpartækja.
15.vika 29. nóv - 3. des.	Flöskuboðsund	Boðsund með LGG flöskum og 2 lítra flösku.		
16.vika 6. des -10. des.	Stöðvar;	<ul style="list-style-type: none"> • Bringusund • Skriðsund • Baksund • Kafa eftir hringjum 		
17.vika	Frjáls leikur, dótadagur	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa félagsfærni • Æfa samskiptahæfni 		

<p>13. des -17. des</p> <p>Litlu jól 17. desember</p>		<ul style="list-style-type: none">• Vatnsaðlögun• Hafa gaman		
<p>14.-18. desember</p>				