

5.bekkur

Markmið

Meginmarkmið sundkennslunnar í 5. 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 5. 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 lykilhæfni.

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar

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

- 200 m bringusund, viðstöðulaust.
- 50 m skólabaksund.
- 25 m skriðsund á tíma og stil.
- 25 m baksund á tíma og stil.
- 25 m bringusund á tíma og stil.
- 12 m björgunarsund (skólabaksundsfótatök).
- 8 m kafsund.

Þolsund 200 m.



Sund 5.bekkur

Kennsluáætlun 2021-2022

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

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	ANNAÐ
23.-27. ágúst	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. 		25.08. Skólasetning
30. ágúst - 3. september	Grunnurinn æfður	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 4 ferðir upphitun ✓ 2 ferðir bringusund ✓ 2 ferðir skriðsund ✓ 2 ferðir skólabaksund ✓ 2 ferðir baksund 	Sundbrautir	
6.-10. september	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Áhersla á fótatök, legu og öndun. ✓ Nemendur notist við sundfit. 	Sundbrautir	
13.-17. september	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Áhersla á fótatök, legu og öndun. ✓ Korkur – einblína á fótatök ✓ Anda í 3 hvert skipti ✓ Velta yfir á aðra öxlina í þriðja hvert skipti. 	Sundbrautir	16.09. Dagur íslenskrar náttúru.
20.-24. september	Tímatökur Sjá stöðuna	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Könnun í skriðsundi. – Stílsund (25m). ✓ 25m skriðsund á tíma 	Sundbrautir	Námsmat: 25 skriðsund. 24.09. Starfsdagur

27. september-1. október	Stöðvar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stungur ✓ Kafsund ✓ Björgunarsund (með bekkjarfélaga) ✓ Blak yfir fánanetið 	Stöðvar	29.09.Samræmd próf 7.b.ísl 30.09.Samræmd próf 7.b.stærð.
4.-8. október	Kafsund Björgunarsund	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Að nemendur læri rétt kafsundstök og áhersla lögð á legu í vatni. ✓ Könnun í kafsundi (8m). ✓ Æfi sig í að nota rétta tækni í björgunarsundi. 	Stöðvar	Skráningar í hæfnikort
11.-15. október	Pottatími	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Núvitund, slökun 		
18.-22. október	Sundleikir	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Að nemendur taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem að reyna á samvinnu. 		19. Vetrarleyfi 20. Vetrarleyfi
25.-29.október	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Áhersla á armtök, legu og öndun. ✓ Æfa kafsundstak þegar spyrnt er frá bakka. ✓ Æfa stungur. 	Stöðvar	
1.-5. nóvember	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Áhersla á takt og legu. ✓ Könnun í bringusundi. – Þolsund (200m). 	Sundbrautir	2.11.Samskiptadagur
8.-12. nóvember	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Könnun í bringusundi. – Stílsund ✓ Kanna þá sem að eiga eftir þolsund (200m) 	Stöðvar	Skráningar í hæfnikort
15.-19. nóvember	Skólabaksund Baksund	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Áhersla á fótatök og handtök í skólabaksundi ✓ Áhersla á fótatök og axlaveltu í baksundinu. 	Sundbrautir	16.11. Dagur íslenskrar tungu 20.11. Dagur mannréttinda barna
22.-26. nóvember	Baksund og námsmat Björgunarsund	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Könnun í baksundi. – Stílsund og á tíma. ✓ Að nemendur æfi sig í að synda með áhald (bolta) 15m. 	Sundbrautir	Námsmat; 25m baksund. Klára annað námsmat sem þurfa.

29. nóvember - 3. desember	Kafsund Björgunarsund	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Að nemendur læri rétt kafsundstök og áhersla lögð á legu í vatni. ✓ Könnun í kafsundi (8m). ✓ Æfi sig í að nota rétta tækni í björgunarsundi. Könnun í björgunarsundi (12m). ✓ 	Stöðvar	<p>Senda póst á mentor um fatasund fyrir næstu viku.</p> <p>Láta einnig nemendur og umsjónarkennara vita. Skráningar í hæfnikort</p>
6.-10. desember	Fatasund Marvaði	<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 ☺ ✓ Æfi sig í að troða marvaða. ✓ Troða marvaða í fötum. 	Sundbrautir	<p>Námsmat; þau sem eiga eitthvað eftir mega reyna aftur. Könnun</p>
13.-17. desember	Pottatími Leikir og frjálst	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nútvitund, slökun. ✓ Að nemendur taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem að reyna á samvinnu við aðra. ✓ Að nemendur læri að taka sigri/tapi. 	Leikir	17.12. Kennsla og jólagleði
20. desember	 J Ó L A F R Í 			
3.-7. janúar	Upprifjun <i>(bringa+skrið)</i> Kannanir	Fara yfir allar sundtegundir <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nemendur rifja upp áherslur og tækni í bringusundi og skriðsundi. ✓ Nemendur geta notað sundfit í skriðsundi. 	Stöðvar	<p>3.jan. Starfsdagur 6.jan. Prettándinn</p>
10.-14. janúar	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Áhersla á fótatök, legu og öndun. ✓ Korkur – einblína á fótatök ✓ Anda í 3 hvert skipti 	Sundbrautir	

		✓ Velta yfir á aðra öxlina í þriðja hvert skipti.		
17.-21. janúar	Bringusund	✓ Áhersla á armtök, legu og öndun. ✓ Æfa kafsundstak þegar spyrnt er frá bakka. ✓ Æfa stungur.	Stöðvar	21.jan. Bóndadagur
24.-28. janúar	Bringusund	✓ Áhersla á takt og legu. ✓ Könnun í bringusundi - (200m). ✓ Könnun í bringusundi-stíll	Sundbrautir	Skráningar í hæfnikort 25.jan. Samskiptadagur
31.janúar - 4. febrúar	Skólabaksund	• Áhersla á fótatök, legu og öndun. <i>Kanna þá sem að eiga eftir bringusund (200m)</i>	Stöðvar	6.feb. Dagur leikskólans
7.-11. febrúar	Skólabaksund	✓ Áhersla á armtök og legu ✓ Könnun í skólabaksundi - stíll (50m).	Sundbrautir	Skráningar í hæfnikort 7.-8.feb. Vetrarleyfi 11.feb. Dagur íslenska tákn málsins
14.-18. febrúar	Skólabaksund Baksund	✓ Áhersla á fótatök og handtök í skólabaksundi. ✓ Áhersla á fótatök og axlaveltu í baksundinu.	Sundbrautir	
21.-25.febrúar	Stöðvar	✓ Stungur ✓ Kafsund ✓ Björgunarsund(með bekkjarfélaga) ✓ Blak yfir fánanetið	Stöðvar	
28.febrúar -4. mars	Sundleikir	✓ Að nemendur taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem að reyna á samvinnu.		28.feb. Bolludagur 1.mars Sprengidagur 2.mars Öskudagur 3.mars. Starfsdagur 4.mars. Starfsdagur

7.-11. 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 8.Samræmd próf 9.b.isl 9. Samræmd próf 9.b.stæ 10. Samræmd próf 9.b.ens
14.-18. mars	Björgunarsund Boðsund	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Könnun í kafsundi (8m).</i> ✓ Æfi sig í að nota rétta tækni í björgunarsundi. <i>Könnun í björgunarsundi (12m).</i> ✓ Nota mismunandi aðferðir í boðsundi. 	Stöðvar	Sendu póst á mentor um fatasund fyrir næstu viku. Láta einnig nemendur og umsjónarkennara vita. Skráningar í hæfnikort
21.-25. mars	Fatasund Marvaði	<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 ☺ ✓ Æfi sig í að troða marvaða. ✓ Troða marvaða í fötum. 	Sundbrautir	Námsmat; þau sem eiga eitthvað eftir mega reyna aftur. Könnun 24. Árshátíð nemenda
28. mars-1. apríl	Pýramídasund <i>(bringa+skrið)</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lagt áherslu á að efla þrek. ✓ Farið í boðsundsleiki út frá pýramíðavinnu 	Sundbrautir	
4.-8. apríl	Pottatími Leikir og frjálst	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nútvitund, slökun. ✓ Að nemendur taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem að reyna á samvinnu við aðra. ✓ Að nemendur læri að taka sigri/tapi. 	Leikir	
11.-15. apríl	Páskafri	Páskafri		10.apr. Pálmasunnudagur 11.-18.apr. Páskafri
18.-22. apríl	Sundleikir	Að nemendur taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem að reyna á samvinnu.		Skráningar í hæfnikort 18.apr. Annar í Páskum 22. sumardagurinn fyrsti

25.-29. apríl	Upprifjun <i>(bringa+skólab+skrið+bak)</i> Kannanir	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nemendur rifja upp áherslur og tækni í bringusundi og skriðsundi. ✓ Nemendur geta notað sundfit í skriðsundi og baksundi ✓ <i>Nemendur taka kannanir í kafsundi og björgunarsundi. Sumir gætu átt eftir að taka og aðrir að taka aftur sem ekki hafa náð.</i> 	Stöðvar	29.apr. Mörtuganga
2.-6. maí	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Áhersla á fótatök, legu og öndun. ✓ Nemendur notist við sundfit. 	Sundbrautir	1.maí verkalýðsdagur
9.-13. maí	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Áhersla á fótatök, legu og öndun. ✓ Korkur – einblína á fótatök ✓ Anda í 3 hvert skipti ✓ Velta yfir á aðra öxlina í þriðja hvert skipti. 	Sundbrautir	11.maí Íþróttá- og leikjadagur
16.-20. maí	Sundleikir	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Að nemendur taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem að reyna á samvinnu. 		
23.-27. maí	Fatasund	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Boðsund og björgunarsund í fötum 		26.maí Uppstigningardagur 27.maí Vorhátíð 24. Annar í Hvítasunnu
30. maí -3. júní	Pottatími	Nútvitund, slökun.		
6.-10. júní	Frjálst tími			6.júní Annar í Hvítasunnu 8.júní skólaslit 9.júní Skipulagsdagur 10.júní Skipulagsdagur