

Kennsluáætlun 2020-2021

Fag: Sund

Bekkur: 1.bekkur

Kennarar: Drífa Lind og Steinunn

Vika	Hæfniviðmið	Viðfangsefni
Vika 1 26.-28.ág. 25. ág. Skólasetning	Að nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> Gert öndunaræfingar í vatni. Tekið þátt í leikjum í vatni. Flotið á bringu og baki með hjálpartækjum. Gengið eða spyrnt sér frá bakka með andlit í kafi. Sýnt bringusundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja. Farið eftir öryggis-, skipulags-og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. Skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. 	
Vika 2 31. ág. - 4.sept.		Farið yfir helstu reglur sem gilda í sundlauginni og í búningsklefa. Frjáls leikur.
Vika 3 7.-11.sept. Dagur læsis		Vatnsaðlögun, ýmsar æfingar, blástur, öndun og leikir.
Vika 4 14.-18.sept. 16/9 Dagur íslenskrar náttúru 19.-20/9 samr.próf í 7.bekk		Vatnsaðlögun, ýmsar æfingar, köfun og leikir.
Vika 5 21.- 25.sept. 24. – og 25. sept. Samræmd próf í 7. bekk		Bringusundsfótatök kennd. Vatnsaðlögun. Notum stöðvaþjálfun.
Vika 6 28. sept. – 2. okt. 30. sept. og 1. okt. Samræmd próf í 4. bekk 2. okt. starfsdagur		Bringusundsfótatök, skriðsundsfótatök, ýmsar æfingar. Flot á baki .Notum stöðvaþjálfun.
Vika 7 5. - 9.okt.		Bringusundsfótatök, ýmsar æfingar. Fjár sjóðsleikur.
Vika 8 12. - 16.okt. 14. og 15. okt. Fjölgreindaleikar		Bringusundsfótatök, ýmsar æfingar. Flot á baki. Notum stöðvaþjálfun.
Vika 9 19.- 23.okt. Vetrarleyfi 22.-23. okt.		Leikstöðvar.
Vika 10 26.okt – 30. nóv. 28. okt. starfsdagur		Æfingar ½ laug, leikir ½ laug.
Vika 11 2. - 6. nóv.		Bringusundsfótatök. Æfingar ½ laug, bringusundsfótatök ½ laug.
Vika 12 9. - 13.nóv. 11. nóv. foreldraviðtöl		Bringusundsfótatök, hendur lagðar inn (þau sem eru tilbúin). Flot á baki og marglyttuflot. Notum stöðvaþjálfun.

Vika 13 16. - 20.nóv. 16. nóv. Dagur íslenskrar tungu 20. okt. Dagur mannréttinda	Bringusundsfóta- og handatök. Notum núðlur.
Vika 14 23.- 27.nóv. 27. nóv. Skreytingadagur	Bringusundsfóta- og handatök. Flot á baki. Skólabaksundsfótatök. Ýmsar æfingar.
Vika 15 30. nóv. – 4. des. 1. des. Fullveldisdagurinn	Bringusundsfóta- og handatök. Flot á baki. Skólabaksundsfótatök. Ýmsar æfingar.
Vika 16 7. - 11.des.	Námsmat.
Vika 17 14.-18. des. 18. des. Jólaböll	Námsmat.
Jólaleyfi	Leiktími.
Vika 18 4.-8 .jan. 4. jan. starfsdagur	Frí.
Vika 19 11.-15. jan. (15. jan. annaskil)	Upprifjun á helstu reglum. Bringusundsfóta- og handatök.
Vika 20 18. - 22.jan.	Áhersla á bringusundsfóta- og handatök. Kafleikir.
Vika 21 25. - 29.jan.	Áhersla á bringu- og skólabaksundsfótatök og legu. Fjár sjóðsleikur.
Vika 22 1.-5. feb. 4. feb. Starfsdagur 7. feb. Dagur stærðfræðinnar	Áhersla á bringusund. Handatök kennd. Flot á baki, Marglyttuflot.
Vika 23 8. - 12. feb. 10. feb. Foreldraviðtöl	Áhersla á skriðsund – og baksundsfótatök auk legu. Notum blöðkur.
Vika 24 15. - 19. feb. 17. feb. Öskudagur	Áhersla á bringusundsfætur og hendur. Ratleikur.
Vika 25 22. - 26. feb. 22. og 23. feb. Vetrarleyfi	Áhersla á Skólabaksund. Handatökin kennd. Flotæfingar á baki.
Vika 26 1. – 5. mars	Áhersla á Skólabaksund handa- og fótatök. Æfa sig að spyrna í bakka og láta sig renna. Marglyttuflot. Stöðvabjálfun.
Vika 27 8. - 12.mars 8. – 9. og 10. mars Samræmd próf 9. bekkur	Áhersla á bringusund, hendur, fætur og öndun kennd. Stafakapphlaup, búa til orð úr stöfunum sem liðin safna.

Vika 28 15. - 19. mars	Áhersla á skriðsund – og baksundsfótatök auk legu. Notum blöðkur.
Vika 29 22. - 26. mars	Áhersla á skriðsund, fótatök, legu og öndun. Notum blöðkur.
Páskaleyfi	Námsmat.
Vika 30 6. – 9. apríl 6. apr. Annar í páskum	Leiktími.
Vika 31 12. - 16. apríl	Frí
Vika 32 19. – 23. apríl 22. apr. Sumardagurinn fyrsti 23. apr. Starfsdagur	Áhersla á skriðsund, fótatök, legu og öndun. Notum blöðkur. Baksundsfótatök.
Vika 33 26. – 30. apríl	Námsmat. Leikir ½ laug.
Vika 34 3. – 7. maí	Áhersla á skriðsund, handatak, fótatök, legu og öndun. Notum blöðkur.
Vika 35 10. – 14. maí 13. maí Uppstigningardagur	Áhersla á Skólabaksund, hendur, fætur og takt. Leikir.
Vika 36 25.-29. maí	Áhersla á bringusund, hendur, fætur og öndun. Skólabaksund. Leikir.
Vika 37 17. – 21. maí	Áhersla á bringusund hendur, fætur og öndun. Skólabaksund. Stöðvaþjálfun.
Vika 38 24. – 28. maí 24. maí Annar í hvítasunnu	Leiktími.
Vika 39 31. maí – 4. júní	Lágafellsleikar.
Vika 40 7. – 11. júní 7. – 8. jún. Lágafellsleikar/ Höfðabergsleikar 9. jún. Skólaslit	Skólaslit.

Námsmat:

Í lok skólaárs er stefnt að því að nemendur ljúki hæfniviðmiðum 1. bekkjar. Gefið fyrir með umsögninni hæfniviðmiðum lokið / ólokið.

Hæfniviðmið 1. bekkjar / 1. sundstig.

- Staðið í botni og andað að sér, andlit fært í kaf og andað frá sér.
- Flot á bringu eða baki með eða án hjálpartækja.
- Ganga með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.
- Bringusundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja.
- Skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja.

Kennsluaðferðir: Innlögn frá kennara, umræður, verkleg kennsla og sýnikennsla. Notum stöðvaþjálfun og leiki til að brjóta upp hefðbundnar kennsluaðferðir.