

Kennsluáætlun 2020-2021

Fag: Sund

Bekkur: 6.bekkur

Kennarar: Drífa Lind og Þórður

Vika	Hæfniviðmið	Viðfangsefni
Vika 1 26.-28.ág. 25. ág. Skólasetning	Að nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> Synt viðstöðulaust bringusund, baksund, skólábaksund, skriðsund og kafsund, auk þess að stinga sér af bakka. Troðið marvaða og synt í fötum. Tekið þátt í hinum ýmsu leikjum. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. 	Fara yfir allar reglur í sundlauginni , nemendur synda 300m frjálst.
Vika 2 31. ág. - 4.sept.		Tækni í bringusundi með áherslu á að spyrna frá bakka og taka eitt kafsundstak.
Vika 3 7.-11.sept. Dagur læsis		Tækni í bringusundi með áherslu á armtak og rennsli.
Vika 4 14.-18.sept. 16/9 Dagur íslenskrar náttúru 19.-20/9 samr.próf í 7.bekk		Tækni í bringusundi með áherslu á takt og öndun. Tímataka í 25 m bringusundi.
Vika 5 21.- 25.sept. 24. – og 25. sept. Samræmd próf í 7. bekk		Stunga æfð. klukkusund/bringusund.
Vika 6 28. sept. – 2. okt. 30. sept. og 1. okt. Samræmd próf í 4. bekk 2. okt. starfsdagur		200 metra bringusund viðstöðulaust (próf). Stunga æfð.
Vika 7 5. - 9.okt.		Skriðsund með blöðkum með áherslu á öndun og armtak. Baksund.
Vika 8 12. - 16.okt. 14. og 15. okt. Fjölgreindaleikar		Skriðsund, lega og öndun.
Vika 9 19.- 23.okt. Vetrarleyfi 22.-23. okt.		Skriðsund, taktur og tækni. Baksund.
Vika 10 26.okt – 30. nóv. 28. okt. starfsdagur		Klukkusund/skriðsund.
Vika 11 2. - 6. nóv.		Könnun í skriðsundi. Baksund.
Vika 12 9. - 13.nóv. 11. nóv. foreldraviðtöl		Pýramídasund með áherslu á bringu-skriðsund.
Vika 13 16.- 20.nóv. 16. nóv. Dagur íslenskrar tungu 20. okt. Dagur mannréttinda		Polsund 300m nemendur ráða sundaðferð.

Vika 14 23.- 27.nóv. 27. nóv. Skreytingadagur	Stöðvaþjálfun þar sem farið verður í björgun, baksund, kafsund, og marvaða.
Vika 15 30. nóv. – 4. des. 1. des. Fullveldisdagurinn	Baksund og kafsundsleikir.
Vika 16 7. - 11.des.	Námsmat.
Vika 17 14.-18. des. 18. des. Jólaböll	Leiktími.
Jólaleyfi	
Vika 18 4.-8 .jan. 4. jan. starfsdagur	Upprifjun á helstu reglum Pýramídasund með áherslu á bringu, bak og skriðsund.
Vika 19 11.-15. jan. (15. jan. annaskil)	Námsmat. 300 m sund frjáls sundaðferð. Kafsund.
Vika 20 18. - 22.jan.	Áhersla á bringusund, armtak, fótatak, rennsli og öndun. Skólabaksund, taktur og lega. Kafsund.
Vika 21 25. - 29.jan.	Klukkusund með áherslu á bringusund, sprettir með hvíld á milli.
Vika 22 1.-5. feb. 4. feb. Starfsdagur 7. feb. Dagur stærðfræðinnar	Þolsund, bringusund viðstöðulaust. Stunga og marvaði æfður.
Vika 23 8. - 12. feb. 10. feb. Foreldraviðtöl	Stöðvar: Kafsund, eltingarleikur, stunga, spyrna og renna.
Vika 24 15. - 19. feb. 17. feb. Öskudagur	Áhersla á skriðsund, fótatak, legu og öndun. Notum blöðkur.
Vika 25 22. - 26. feb. 22. og 23. feb. Vetrarleyfi	Áhersla á skriðsund, fótatak, handatak, legu og öndun. Baksund.
Vika 26 1. – 5. mars	Skriðsund, lega og öndun.
Vika 27 8. - 12.mars 8. – 9. og 10. mars Samræmd próf 9. bekkur	Klukkusund með áherslu á skriðsund, sprettir með hvíld á milli.
Vika 28 15. - 19. mars	Syndum allar sundaðferðir með áhersluatriðum. Bringu-, skóla-, skrið- og baksund. Kafsund.
Vika 29 22. - 26. mars	
Páskaleyfi	Námsmat.

Vika 30 6. – 9. apríl 6. apr. Annar í páskum		Frí
Vika 31 12. - 16. Apríl		Þrísund, skriðsund, baksund, bringusund
Vika 32 19. – 23. apríl 22. apr. Sumardagurinn fyrsti 23. apr. Starfsdagur		Áhersla á bringusund, rennsli og öndun, æfum spretti. Skólabaksund, lega og taktur. Námsmat.
Vika 33 26. – 30. Apríl		Bringusund, björgun, stunga og marvaði æfður. Fjár sjóðsleikur.
Vika 34 3. – 7. Maí		Fatasund.
Vika 35 10. – 14. maí 13. maí Uppstigningardagur		Áhersla á skriðsund, fótatak, handatak, legu og öndun. Baksund, lega og handatök. Námsmat.
Vika 36 25.-29. Maí		Námsmat
Vika 37 17. – 21. maí		Leiktími.
Vika 38 24. – 28. maí 24. maí Annar í hvítasunnu		Lágafellsleikar
Vika 39 31. maí – 4. júní		Skólaslit.
Vika 40 7. – 11. júní 7. – 8. jún. Lágafellsleikar/ Höfðabergsleikar 9. jún. Skólaslit		

*Með fyrirvara um breytingar.

Námsmat: Í lok skólaárs er stefnt að því að nemendur ljúki hæfniviðmiðum 6. bekkjar. Gefið er fyrir með umsögninni hæfniviðmiðum lokið / ólokið.

Hæfniviðmið 6.bekkar / 6. Sundstig.

- 200 metra bringusund viðstöðulaust
- 50 metra skólabaksund
- 25 metra skriðsund
- 25 metra baksund
- 25 metra bringusund átíma lágmark 35,0 sek
- 15 metra björgunarsund (skólabaksunds fótatök)
- 8 metra kafsund
- Hefur fengið fræðslu varðandi öryggi á sundstöðum og mikilvægi hreinlætis.
- Virkni og vinnusemi í tímum

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