


	Víðistaðaskóli	
Kennsluáætlun		
tímar á viku: 1		
	<i>Sund 1. bekkir</i>	
	Kennarar: Rúna Lísá Þráinsdóttir / Þrándur Sigurðsson	Veturinn 2019 - 2020

Tegund	Námsgögn – Sundföt, sundgleraugu
Bækur	

Annað	Lýsing
Kennslu-fyrirkomulag	Sundlaug Hafnarfjarðar ásamt þeim kennslugögnum sem henni fylgir

Vika/ dagar	Námsefni - viðfangsefni	
26. ág. – 30. ág.	Sundreglur – stöðumat – frjáls leikur	Draga sig eftir rennu – hoppa og andlit í kaf – hoppa af bakka
02. sept. – 6. sept.	Sundfærni – rennsli – skrið fætur – baksund fætur	Með kork í höndum Flot á maga – flot á baki – nokkrar ferðir af hverju
9. sept. – 13 sept.	Sundfærni – rennsli – skrið fætur – baksund fætur	Með kork í höndum Flot á maga – flot á baki nokkrar ferðir af hverju
16. sept. – 20. sept.	Sundfærni – rennsli – skrið fætur – frjáls leiktími	Leiktími
23. sept. – 27. sept.	Sundfærni – rennsli – skrið fætur – baksund fætur – skriðsundshandatök m/kork	Með kork í höndum Nokkrar ferðir af hverju
30. sept. – 04. okt.	Sundfærni – rennsli – skrið fætur – baksund fætur – skriðsundshandatök - köfun	Með kork í höndum Nokkrar ferðir af hverju – kafa e/ hring

7. okt. – 11. okt.	Sundfærni – bringu fætur v/bakka – rennsli – bringu fætur m/kork	Halda í bakka og æfa fætur – með kork í höndum í rennsli og bringufótatökum
14. okt. – 18. okt.	Sundfærni – bringu fætur – frjáls tími	Með kork í höndum – nokkrar ferðir - leiktími
21. okt. – 25. okt.	Sundfærni – rennsli – skrið fætur – frjáls leiktími	Leiktími
28. okt. – 01. nóv.	Sundfærni – skrið fætur – baksund fætur – skrið hendur m/kork - köfun	Með kork í höndum – kafa e/hring
4. nóv. – 8. nóv.	Sundfærni – bringa fætur – skólab. Fætur – bringa hendur	Með kork í höndum – bringa hendur og fætur – nokkrar ferðir af hverju
11. nóv. – 15. nóv.	Sundfærni – bringa fætur – skólab. Fætur – bringa hendur – skólab. hendur	Með kork í höndum – bringa hendur og fætur – skólab. hendur og fætur
18. nóv. – 22. nóv.	Sundfærni – skrið fætur – baksund fætur – skrið hendur m/kork – frjáls tími	Með kork í höndum - leiktími
25. nóv. – 29. nóv.	Sundfærni – bringu fætur – skólab. fætur – bringa hendur	Með kork í höndum – bringa hendur/fætur – nokkrar ferðir af hverju
02. des. – 6. des.	Sundfærni – bringu fætur – skólab. fætur – bringa hendur – öndun - hoppa	Með kork í höndum – bringa hendur/fætur – nokkrar ferðir af hverju – hoppa af bakka
9. des. – 13. des.	Sundfærni – frjáls leikur	Leiktími
16. des. – 18. des.	Frjáls leikur	Leiktími
19. des. – 02. jan	Jólafrí	

Vorönn

6. jan. – 10. jan.	Sundfærni – bringa fætur – skólab. fætur – bringa hendur og fætur	Með kork í höndum
13. jan. – 17. jan.	Sundfærni – bringa fætur – skólab. fætur – bringa hendur og fætur - köfun	Með kork í höndum í fótatökum – kafa e/hring
20. jan. – 24. jan.	Sundfærni – skrið fætur – baksund fætur – skrið hendur m/kork - köfun	Með kork í höndum – kafa e/hring
27. jan. – 31. jan.	Sundfærni – skrið fætur – baksund fætur – skrið hendur m/kork – frjáls tími	Með kork í höndum - leiktími

3. feb. – 7. feb.	Sundfærni – bringu fætur – skólab. fætur – bringa hendur - öndun	Með kork í höndum – bringa hendur/fætur – nokkrar ferðir af hverju
10. feb. – 14. feb.	Sundfærni – bringu fætur – skólab. fætur – bringa hendur – öndun - hoppa	Með kork í höndum – bringa hendur/fætur – nokkrar ferðir af hverju – hoppa af bakka
17. feb. – 21. feb.	Sundfærni – skrið fætur – baksund fætur – skrið hendur m/kork - köfun	Með kork í höndum – kafa e/hring
24. feb. – 28. feb.	Sundfærni – skrið fætur – baksund fætur – skrið hendur m/kork – frjáls tími	Með kork í höndum - leiktími
02.mars – 6. mars	Sundfærni – bringu fætur – skólab. fætur – bringa hendur – öndun - blása	Með kork í höndum – bringa hendur/fætur – nokkrar ferðir af hverju – anda að sér og blása í vatnið
9. mar – 13. mars	Sundfærni – bringu fætur – skólab. fætur – bringa hendur – öndun - blása	Með kork í höndum – bringa hendur/fætur – nokkrar ferðir af hverju
16. mar. – 20. mar.	Sundfærni – skrið fætur – baksund fætur – skrið hendur m/kork - köfun	Með kork í höndum – kafa e/hring
23. mar. – 27. mar.	Sundfærni – bringu fætur – skólab. fætur – bringa hendur – öndun - blása	Með kork í höndum – bringa hendur/fætur – nokkrar ferðir af hverju
30. mars – 3. apr.	Frjáls leikur	Leiktími
6. apr. – 13. apr.	<u>Páskafri</u>	
14. apr. – 17. apr.	Sundfærni – bringu fætur – skólab. fætur – bringa hendur – öndun - hoppa	Með kork í höndum – bringa hendur/fætur – nokkrar ferðir af hverju – hoppa af bakka
20. apr. – 24. maí.	Sundfærni – skrið fætur – baksund fætur – skrið hendur m/kork – frjáls tími	Með kork í höndum - leiktími

27.apr. – 30. apr.	Sundfærni – bringu fætur – skólab. fætur – bringa hendur – öndun – blása - rennsli	Með kork í höndum – bringa hendur/fætur – nokkrar ferðir af hverju – anda að sér og blása í vatnið
04. maí – 08. maí	Sundfærni – rennsli – skrið fætur – köfun	Með kork í höndum Nokkrar ferðir af hverju – kafa e/ hring
11. maí – 15. maí	Sundfærni – Bringusund – skólabaksund – pottur Námsmat – hjá þeim sem ekki hafa lokið	Bringusund/hendur og fætur Skólabaksund/hendur og fætur
18. maí – 22. maí	Sundfærni – Bringusund – skólabaksund – pottur Námsmat – hjá þeim sem ekki hafa lokið	Bringusund/hendur og fætur Skólabaksund/hendur og fætur
25. maí – 29. maí	Létt sund / Frjáls leikur	Sund - leikur
03. júní –	Frjáls leikur	Leiktími

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar

Námsmat	Lýsing	Vægi
	Námsmat tekið jafnt og þétt yfir veturinn - símat. Þættir sem liggja til grundvallar við einkunnargjöf er 1.sundstig (sjá hér neðar). Virkni, áhugi og þátttaka nemenda í tímum.	
	1. Sundstig	
	A. Getur flotið á bringu eða baki án hjálpartækja.	
	B. 6 m skriðsundsfótatök með blöðku og kork	
	C. Getur gert bringusundfótatök við bakka með eða án hjálpartækja.	
	D. Getur gengið með andlit í kafi 2-2,5 eða lengra.	
	E. Getur staðið í botni og andað að sér, fært andlit í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum.	