**Kennsluáætlun 5.-7. bekkur haust 2020**

Kennslustundir: 3x30 mín í viku í 4 vikur (alls 12 tímar)

Kennari: Stefanía Freysteinsdóttir

Vinnulag:

Í aðallnámsskrá grunnskóla er fjallað um heilbrigði og velferð sem einn af grunnþáttum í skólastarfi. Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan og ræðst af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Sundkennsla er hluti af skólaíþróttum. Skólaíþróttir gegna veigamiklu hlutverki í heilsuuppeldi og heilsurækt nemanda allan grunnskólann. Hæfniviðmið í skólaíþróttum eru sett fram undir fjórum mismunandi flokkum sem er líkamsvitund, leikni og afkastageta – félagslegir þættir og beiting þekkingar varðandi heilsu og öryggisþættir.

Aukin sundfærni styrkir sjálfsmynd og eykur sjálfsöryggi einstaklinga. Sund er góð leið til heilsubótar, aðgengi að góðri sundaðstöðu á Íslandi er almennt gott og sundmenning sterk. Mikilvægt er að nemendur öðlist færni til að geta bjargað sér og öðrum á sundi og synt sér til ánægju og heilsubótar.

Grunnþættir menntunar eru sex, samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla, og þeir eru: Læsi, sjálfbærni, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti, heilbrigði og velferð og sköpun. Þessir þættir eru fléttaðir inn í sundkennsluna eftir aðstæðum.

Námsmat:

Hæfniviðmið aðalnámskrár eru höfð til grundvallar í námsmati. Námsmat fer fram með símati.

Hæfniviðmið eru að nemendur geti:

* Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífernis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
* Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.
* Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlima og bols.
* Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.
* Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.
* Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.
* Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.
* Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.
* Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mán | Þri | Mið |
| Upprifjun-  Skoða krakkana og kanna stöðu þeirra í sundi.  Bringa- skrið og bak | Fara yfir hreinlætis-, öryggis- og umgengnisreglur í sambandi við sundiðkun.  Fara yfir kosti þess að kunna að synda og geta nýtt sér sund til heilsubótar.  Frjáls upphitun í 5 mín.  Farið yfir tækniatriði í skriðsundi. Fótatök. Skriðsund. | Upphitun, frjáls aðferð 5 mín.  Blöðkur. 3 brautir. Fótatök á maga og baki – frjálst – skriðsund.  Leikur í lokin ef við höfum tíma |
| Frjáls upphitun  Tækniatriði í baksundi  Skriðsunds/baksundæfingar 3 brautir | Frjáls upphitun  Skriðsund yfir/baksund tilbaka  Sprettir | Upphitun skriðsund/baksund til skiptis  Tækniatriði í bringusundi/fótatök/bringa/  Samhæfing/taktur |
| Upphitun skriðsund/baksund  Bringusund  Skólabaksundsfótatök með kork – undirbúningur fyrir björgunarsund | Bringusund/skólabaksundsfótatök  Björgunarsund | Upphitun bringusund  Kafsundstækni  Björgunarsund í lokin |
| Bringusund/stungur tækni/ leikur ef tími | Bringa/skið/bak/frjálst í lokin | Sund- handbolti og stuð í lok tímabils |