**Kennsluáætlun 4.-5. bekkur vorönn 2020**

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

Kennari: Ragna Dögg Ólafsdóttir

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 – beiting þekkingar varðandi heilsu og öryggisþættir.

Aukin sundfærni styrkir sjálfsmynd og eykur sjálfsöryggi einstaklinga. Sund er góð leið til heilsubótar, aðgengi að góðri sundaðstöðu 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 í 4. bekk geti:

* Gert æfingar sem reyna á þol.
* Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.
* Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.
* Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.
* Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.
* Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
* Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.
* Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.

Hæfniviðmið eru að nemendur í 5. bekk 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mán | Þri | Mið |
| Fara yfir hreinlætisreglur í sambandi við sundiðkun.  Blöðkur og korkur. Farið yfir tækniatriði í skriðsundi. Fótatök á maga og baki. Öndun.  Leikur | Fara yfir kosti þess að kunna að synda og geta nýtt sér sund til heilsubótar.  Tækniatriði í skriðsundi. Hendur, öndun, lega í vatninu. Taktur. Blöðkur.  Áfram blöðkur. 3 brautir. Fótatök á maga og baki – frjálst – skriðsund. | Frjáls upphitun. Má nota blöðkur.  Tækniatriðið í baksundi. Baksunds fótatök með kork.  Skriðsund yfir, baksund til baka.  Epli og perur |
| Upphitun skriðsund/baksund  Tækni í bringusundi. Taktur og öndun.  Byrja á fótatökum með kork. Bæði á maga og baki.  Synda bringusund | Frjáls upphitun  3 brautir. Bringsund. Frjálst. Bringusundsfótatök á maga og baki með kork  Allir að synda bringusundsfótatök með kall á korki, passa að hann detti ekki út í. | Frjáls upphitun  Bringusund  Köfunarleikur, finna alla kallana – fela hlut |
| Blöðkur. Upphitun, skriðsund og baksund  Skólabaksundsfótatök  Skólabaksund  Hoppa af pöllunum | Frjáls upphitun.  4. bekkur. 3 brautir – skriðsund-bringusund- frjálst  5. bekkur. Kafsundstækni, stungur | Upphitun leikur, eitur í flösku  Skriðsundstækni, skoða og fínpússa.  Sprettir yfir, synda rólega til baka |
| Frjáls upphitun  Bringusund tækni, fínpússa, skoða öndun og takt.  Epli og perur | Blöðkur, upphitun  Boðsund með kall á korki, passa að hann detti ekki út í vatnið  Skriðsund yfir/baksund til baka | Leikir og frjálst |