

## Námsáætlun í sundi 1.-6.bekkur 2017

**Tímabil:** haust

**1 kennslustund á viku**

**Kennari/kennarar:** Inga Sigrún Matthíasdóttir

### Markmið 1. bekkur

---

Stefnt er að því að nemandi

- leysi af hendi einfaldar æfingar og leiki sem þroska jafnvægisskyn, sjónskyn, heyrnarskyn, snertiskyn ásamt vöðva- og liðamótaskyni.
- þjálfist í grunnhreyfingum í vatni eins og að hlaupa, ganga, hoppa, stökkva, fljóta, busla, blása, kasta, grípa og snerta.
- nái tökum á fjölbreyttum æfingum sem reyna á samspil skynfæra, s.s. öndunaræfingum, inn- og útöndun 10 sinnum, flotæfingum á bringu og baki, með eða án hjálpartækja.
- bringusundsfótatökum við bakka, með eða án hjálpartækja.
- skriðsundsfótatökum við bakka, með eða án hjálpartækja.
- göngu með andlit í kafi, s.s. 2-2,5 m og lengra.
- taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem reyna á samspil skynfæra, s.s. kafleikjum, boltaleikjum, eltingaleikjum,
- þjálfist í æfingum og leikjum með ýmis áhöld, s.s. gjarðir, flár/korkur, dýnur og bolta.

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni	Kennsluaðferðir, vinnubrögð
Vika 1	1	Bringusund Baksund leikir	Fótatök-flot marglyttuflot	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 2	1	Bringusund Baksund leikir	Fótatök-öndun Stunga	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 3	1	Bringusund Baksund leikir	Armtök Stunga	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 4	1	Bringusund Tímataka	Lega-samflot	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 5	1	Bringusund Sundbolti	Taktur, öndun	Einstaklingsmiðuð kennsla

Vika 6	1	Alls konar	Frjálst/sundleikfimi Stöðvaþjálfun	Hópur / einstaklingur
Vika 7	1	Skriðsund baksund	fótatök	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 8	1	Skriðsund baksund	Fótatök-lega	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 9	1	Skriðsund baksund	Armtök	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 10	1	Skriðsund	Öndun	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 11	1	Skriðsund	Lega	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 12	1	Flugsund Kafsund	fætur	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 13	1	Baksund marvaði	hendur	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 14	1	Flugsund núðlusund	taktur	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 15	1	Námsmat	samflot	
Vika 16	1 1	námsmat frjálst		

## **Markmið 2. bekkur**

Stefnt er að því að nemandi:

- þjálfist í ýmsum æfingum og leikjum sem þroska jafnvægissskyn, sjónskyn, heyrnarskyn, snertiskyn, vöðva- og liðamótaskyn ásamt samspili skynfæra.
- læri að spennu og slaka á vöðvum í vatni.
- tileinki sér samþættingu fjölbreyttra hreyfinga, s.s. að
  - beygja hné og kreppa ökkla
  - spyrna sér frá bakka
  - spyrna sér frá bakka og láta sig fljóta áfram
- nái tókum á fjölbreyttum æfingum sem reyna á samspil skynfæra og samhæfingu hreyfinga, s.s.
  - marglyttufloti, með því að rétta úr sér
  - spyrnu frá bakka og rennsli með andlit í kafi, a.m.k. 2,5 m
  - hoppi af bakka í grunna laug

- 10 m bringusundi, með eða án hjálpartækja
- 10 m skólabaksundsfótatökum, með eða án hjálpartækja
- 8 m skriðsundsfótatökum (armar teygðir fram), með eða án hjálpartækja.
- taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem reyna á samspil skynfæra, s.s.
  - kafleikjum, boltaleikjum og eltingaleikjum.
- þjálfist í æfingum og leikjum með ýmis áhöld eins og flár og bolta

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni	Kennsluaðferðir, vinnubrögð
Vika 1	1	Bringusund Leikir baksund	Fótatök-flot marglyttuflot	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 2	1	Bringusund Leikir baksund	Fótatök-öndun Stunga	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 3	1	Bringusund Boðsund	Armtök Stunga	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 4	1	Bringusund Tímataka	Lega-samflot	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 5	1	Bringusund Sundbolti	Taktur, öndun	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 6	1	Alls konar	Frjálst/sundleikfimi Stöðvapjálfun	Hópur / einstaklingur
Vika 7	1	Skriðsund baksund	fótatök	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 8	1	Skriðsund baksund	Fótatök-lega	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 9	1	Skriðsund baksund	Armtök	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 10	1	Skriðsund Tímataka	Öndun	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 11	1	Skriðsund Tímataka	Lega	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 12	1	Flugsund Kafsund	fætur	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 13	1	Baksund marvaði	hendur	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 14	1	Flugsund núðlusund	taktur	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 15	1	Námsmat	samflot	

Vika 16	1 1	námsmat frjálst		
---------	--------	--------------------	--	--

### **Markmið 3. bekkur**

Markmið

Stefnt er að því að nemandi

- taki þátt í æfingum, með og án áhalds, sem tengja saman mismunandi

sundhreyfingar

- taki þátt í ólíkum sundleikjum sem krefjast hlustunar, takts (rytma), samhæfingar og samvinnu.

- nái tökum á fjölbreyttum æfingum sem reyna á samspil skynfæra

og samhæfingu hreyfinga, s.s.

- 12 m bringusundi

- 12 m skólabaksundi, með eða án hjálpartækja

- 8 m skriðsundsfótatökum,

andlit í kafi og armar teygðir fram

- 6 m baksundi, með eða án hjálpartækja

- köfun eftir hlut á 1 til 1,5 m dýpi

- taki þátt í umræðu um björgunarbætti.

- læri að bregðast rétt við ef óhapp ber að höndum

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni	Kennsluaðferðir, vinnubrögð
Vika 1	1	Bringusund Leikir baksund	Fótatök-flot marglyttuflot	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 2	1	Bringusund Leikir baksund	Fótatök-öndun Stunga	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 3	1	Bringusund Boðsund	Armtök Stunga	Einstaklingsmiðuð kennsla

Vika 4	1	Bringusund Tímataka	Lega- samflot	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 5	1	Bringusund Sundbolti	Taktur, öndun	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 6	1	Alls konar	Frjálst/sundleikfimi Stöðvabjálfun	Hópur / einstaklingur
Vika 7	1	Skriðsund baksund köfun	fótatök	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 8	1	Skriðsund baksund	Fótatök-lega stunga	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 9	1	Skriðsund baksund	Armtök	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 10	1	Skriðsund björgun	Öndun	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 11	1	Skriðsund Tímataka	Lega	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 12	1	Flugsund Kafsund	fætur	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 13	1	Baksund marvaði	hendur	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika14	1	Flugsund núðlusund	taktur	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 15	1	Námsmat	samflot	
Vika 16	1 1	námsmat frjálst		

## Markmið 4.og 5.bekkur

Stefnt er að því að nemandi

- Þjálfist í æfingum sem viðhalda og bæta samhæfingu hreyfinga.
- Þjálfist í fjölbreyttum æfingum sem leggja grunn að bættri færni í bringusundi, skólabaksundi, skriðsundi og baksundi.
- Þjálfist í undirbúningsæfingum fyrir flugsund, s.s. 10 m flugsunds fótatökum, með eða án hjálparkæjja og höfrungahoppi í gegnum gjarðir.
- Nái tökum á eftirfarandi atriðum sem reyna á öndun og takt arma og fóta, s.s. 25 m skólabaksundi, 25 m skriðsundi með sundfitum og 12 m baksundi.
- Nái tökum á eftirfarandi atriðum: stungu af bakka, að sækja hlut á 1-2 m dýpi eftir 5 metra sund og að troða marvaða í 20-30 sekúndur.

Stefnt er að því að nemandi

- Taki þátt í ýmsum æfingum og leikjum sem efla líkamspól, s.s. stöðugu en rólegu sundi í ákveðinn tíma, boðsundsleikjum, boltaleikjum og þjálfist í að synda a.m.k. 75m bringusund án hvíldar.

- Taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða og viðbragð, s.s. kraftleikjum, boðsundsleikjum og boltaleikjum.

- Taki þátt í fjölbreyttri sundleikfimi og stöðvapjálfun á sundstað.

- Taki þátt í umræðu um mikilvægi góðrar tækni sundtaka.

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni	Kennsluaðferðir, vinnubrögð
Vika 1	1	Bringusund Leikir baksund	Fótatök-flot	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 2	1	Bringusund Leikir baksund	Fótatök-öndun Stunga	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 3	1	Bringusund Boðsund	Armtök Stunga	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 4	1	Bringusund Tímataka	Lega- samflot	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 5	1	Bringusund Sundbolti	Taktur, öndun	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 6	1	Alls konar	Frjálst/sundleikfimi Stöðvapjálfun	Hópur / einstaklingur
Vika 7	1	Skriðsund baksund	fótatök	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 8	1	Skriðsund baksund	Fótatök-lega	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 9	1	Skriðsund baksund	Armtök	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 10	1	Skriðsund Tímataka	Öndun	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 11	1	Skriðsund Tímataka	Lega	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 12	1	Flugsund Kafsund	fætur	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 13	1	Baksund marvaði	hendur	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 14	1	Flugsund núðlusund	taktur	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 15	1	Námsmat	samflot	
Vika 16	1 1	námsmat frjálst		

## Markmið í 6. bekk

Stefnt er að því að nemandi

- Þjálfist í æfingum sem viðhalda og bæta útfærslu hreyfinga í bringusundi, skriðsundi, baksundi, skólabaksundi og kafsundi.
- Nái tökum á helstu undirbúningsæfingum fyrir flugsund.
- Nái tökum á nákvæmri útfærslu hreyfinga og öndunar í 50 m skólabaksundi, 25 m skriðsundi og 25 m baksundi.
- Þjálfist í stungu af bakka.
- Þjálfist í að kafa eftir hlut á 1-2 m dýpi eftir 5 metra sund.
- Læri helstu atriði sem snúa að björgun úr vatni.

Stefnt er að því að nemandi

- Taki þátt í ýmsum æfingum og leikjum sem efla líkamspól, s.s. stöðugu sundi í ákveðinn tíma og boðsundsæfingum.
- Taki þátt í sundþjálfun til að sýnda ákveðna vegalengd innan ákveðinna tímamarka
  - 25 m bringusundi, þar sem tímalágmark er 35,0 sekúndur.
  - Þjálfist í að sýnda a.m.k. 200 m bringusund, viðstöðulaust.
  - Þjálfist í að sýnda a.m.k. 15 m björgunarsund með skólabaksunds fótatökum.
  - Þjálfist í 8 m kafsundi.
- Taki þátt í æfingum og leikjum sem efla kraft, hraða og viðbragð og samhæfingu og nýtni sundtaka.
- Taki þátt í sundleikfimi og stöðvaþjálfun á sundstað.

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni	Kennsluaðferðir, vinnubrögð
Vika 1	1	Bringusund Leikir	Fótatök-flot	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 2	1	Bringusund Leikir	Fótatök-öndun Stunga	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 3	1	Bringusund Björgun stunga	Armtök Stunga	Einstaklingsmiðuð kennsla

Vika 4	1	Bringusund Tímataka	Lega-samflot	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 5	1	Bringusund Sundbolti	Taktur, öndun	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 6	1	Alls konar	Frjálst/sundleikfimi Stöðvabjálfun	Hópur / einstaklingur
Vika 7	1	Skriðsund baksund	fótatök	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 8	1	Skriðsund baksund	Fótatök-lega	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 9	1	Skriðsund baksund	Armtök	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 10	1	Skriðsund Tímataka	Öndun	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 11	1	Skriðsund Tímataka	Lega	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 12	1	Flugsund Kafsund	fætur	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 13	1	Baksund marvaði	hendur	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 14	1	Flugsund núðlusund	taktur	Einstaklingsmiðuð kennsla
Vika 15	1	Námsmat	samflot	
Vika 16	1 1	námsmat frjálst		

-