

## Kennsluáætlun 2020-2021

Fag: Sund

Bekkur: 7.bekkur

Kennarar: Haraldur og Friðrik.

Vika	Hæfniviðmið	Viðfangsefni
Vika 1 26.-28.ág. <b>25. ág. Skólasetning</b>	<b>Að nemandi geti:</b> • Synt viðstöðulaust bringusund, baksund, skólabaksund, skriðsund og kafsund, auk þess að stinga sér af bakka. Staðist tímatökur í bringu – og skriðsundi.	Fara yfir allar helstu reglur í sundlauginni. 400 m sund frjáls sundaðferð.
Vika 2 31. ág. - 4.sept.	• Troðið marvaða og synt í fötum.	Farið í tækni í bringusundi með áherslu á að spyrna frá bakka og taka eitt kafsundstak.
Vika 3 7.-11.sept. <b>Dagur læsis</b>	• Tekið þátt í hinum ýmsu leikjum.	Tækni í bringusundi, armtak, fótatak og rennsli.
Vika 4 14.-18.sept. <b>16/9 Dagur íslenskrar náttúru 19.-20/9 samr.próf í 7.bekk</b>	• Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.	Tækni í bringusundi, armtak og rennsli. Marvaði æfður.
Vika 5 21.- 25.sept. <b>24. – og 25. sept. Samræmd próf í 7. bekk</b>	• Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífneris fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.	Stunga æfð. Klukkusund með áherlsu á bringusund.
Vika 6 28. sept. – 2. okt. <b>30. sept. og 1. okt. Samræmd próf í 4. bekk 2. okt. starfsdagur</b>		Tækni í bringusundi, taktur og öndun. Tímataka í 50 m bringusundi.
Vika 7 5. - 9.okt.		400 metra bringusund viðstöðulaust (próf).
Vika 8 12. - 16.okt. <b>14. og 15. okt. Fjölgreindaleikar</b>		Áhersla á skriðsund, legu og öndun. Baksund.
Vika 9 19.- 23.okt. <b>Vetrarleyfi 22.-23. okt.</b>		Vetrarfrí.
Vika 10 26.okt – 30. nóv. <b>28. okt. starfsdagur</b>		Áhersla á skriðsund, legu, armtak og öndun.. Stuttir sprettir, tímataka.
Vika 11 2. - 6. nóv.		Klukkusund með áherlsu á skriðsund.
Vika 12 9. - 13.nóv. <b>11. nóv. foreldraviðtöl</b>		Próf í skriðsundi, stílsund. Kafsund æft.
Vika 13 16.- 20.nóv. <b>16. nóv. Dagur íslenskrar tungu 20. okt. Dagur mannréttinda</b>		Pölsund 400 m nemendur ráða sundaðferð. Marvaði æfður.
Vika 14 23.- 27.nóv. <b>27. nóv. Skreytingadagur</b>		Stöðvaþjálfun þar sem verður tekið á björgun, baksundi, kafsundi og marvaða.

Vika 15 30. nóv. – 4. des. <b>1. des.</b> <b>Fullveldisdagurinn</b>	Áhersla á skólabaksund, takt og legu. Baksund og kafsundsleikir.
Vika 16 7. - 11. des.	Námsmat.
Vika 17 14.-18. des. <b>18. des. Jólaböll</b>	Frjálst. Rennibrautir.
<b>Jólaleyfi</b>	
Vika 18 4.-8 .jan. <b>4. jan. starfsdagur</b>	Upprifjun á helstu reglum. Bringusund, rennsli og öndun. Skólabaksund, taktur og lega.
Vika 19 11.-15. jan. <b>(15. jan. annaskil)</b>	Námsmat.
Vika 20 18. - 22.jan.	Pólsund 400 m nemendur ráða sundaðferð.
Vika 21 25. - 29.jan.	Áhersla á bringusund, armtak, fótatak, rennsli og öndun. Skólabaksund, taktur og lega. Kafsund.
Vika 22 1.-5. feb. <b>4. feb. Starfsdagur</b> <b>7. feb. Dagur</b> <b>starðfræðinnar</b>	Klukkusund með áherslu á bringusund, sprettir með hvíld á milli.
Vika 23 8. - 12. feb. <b>10. feb. Foreldraviðtöl</b>	Áhersla á bringusund, armtak, fótatak, rennsli og öndun, æfum spretti. Tímataka. Björgunarsund með jafningja æft.
Vika 24 15. - 19. feb. <b>17. feb. Öskudagur</b>	Pólsund, bringusund viðstöðulaust. Stunga og marvaði æfður.
Vika 25 22. - 26. feb. <b>22. og 23. feb. Vetrarleyfi</b>	Áhersla á skriðsund, fótatak, legu og öndun. Baksund.
Vika 26 1. – 5. mars	Áhersla á skriðsund, fótatak, handatak, legu og öndun. Baksund.
Vika 27 8. - 12.mars <b>8. – 9. og 10. mars</b> <b>Samræmd próf 9. bekkur</b>	Klukkusund með áherslu á skriðsund. Kafæfingar.
Vika 28 15. - 19. mars	Námsmat.
Vika 29 22. - 26. mars	Námsmat.
Páskaleyfi	
Vika 30 6. – 9. apríl <b>6. apr. Annar í páskum</b>	Frí
Vika 31 12. - 16. Apríl	Syndum allar sunnaðferðir með áhersluatriðum. Bringu-, skóla-, skrið- og baksund. Kafsund.
Vika 32 19. – 23. apríl	Þrísund. Bak-, bringu og skriðsund.

22. apr. Sumardagurinn fyrsti		
23. apr. Starfsdagur		
Vika 33 26. – 30. Apríl		Áhersla á skólabaksund, takt og legu. Stunaga æfð. Kafsundsleikir. Námsmat
Vika 34 3. – 7. Maí		Fatasund.
Vika 35 10. – 14. maí 13. maí Uppstigningardagur		Áhersla á bringusund, rennsli og öndun. Skólabaksund, taktur og lega. Stunga æfð. Námsmat.
Vika 36 25.-29. Maí		Pýramídasund með áherslu á bringu- og skriðsund.
Vika 37 17. – 21. maí		Syndum allar sundaðferðir með áhersluatriðum. Bringu-, skóla-skrið- og baksund. Kafsund.
Vika 38 24. – 28. maí 24. maí Annar í hvítasunnu		Námsmat.
Vika 39 31. maí – 4. júní		Lágafellsleikar
Vika 40 7. – 11. júní 7. – 8. jún. Lágafellsleikar/ Höfðabergsleikar 9. jún. Skólaslít		Skólaslít.

\*Með fyrirvara um breytingar.

### Námsmat:

Í lok skólaárs er stefnt að því að nemendur ljúki hæfniviðmiðum 7.bekkjar. Gefnar eru einkunnir A, B+, B, C+, C og D út frá hæfniviðmiðum í lok skólaárs.

### Hæfniviðmið 7. Bekkjar / 7. Sundstig:

- Þolsund, 400 metra bringusund, viðstöðulaust á innan við 10 mín.
- Tímataka, 50 metra bringusund.
- Tímataka, 25 metra skriðsund.
- 50 metra skólabaksund, stílsund.
- 50 metra bringusund, stílsund.
- 50 metra skriðsund, stílsund.
- 15 metra björgunarsund með jafningja (skólabaksundsfótatök)
- 8 metra kafsund, stílsund.
- Hefur fengið fræðslu varðandi öryggi á sundstöðum og mikilvægi hreinlætis.
- Virkni og vinnusemi.

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