

Sund 5.bekkur

Kennarar: Björgvin Jóniússon; Linda B. Thorlacius; Ragnar Elvar
Arinbjarnarson; Samúel Ívar Arnason

5

Skólaárið

2025 - 2026

Helstu námsþættir vetrarins

Farið í grunnatriði í helstu sundaðferðum, bæði handa- og fótatök. Enn eru leikir notaðir með t.d. í upphitun en byrjað að fara ýtarlegar í tækni og samhæfinu handa og fóta. Einnig er kennt í formi stöðvaþjálfunar. Lögð er áhersla á að nemendur fái jákvæða upplifun af sundi. Ein föst kennslustund í viku þar sem tveir kennarar kenna saman.

Kennsluskipulag vetrarins með fyrirvara um breytingar

Ágúst - byrjun sept : Á þessu tímabili ætlum við að fara í upprifjun á öllum sundaðferðum, auka þolið og fara í leiki.

Sept - okt - Á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á skriðsund, baksund og fara svo í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Okt- nóv: Á þessu tímabili ætjum við að leggja aðaláhersluna á bringusund, skólabaksund og fara svo í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Nóv - des: Á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á kynningu á björgunarsundi og þolsund og fara svo í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Des - á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á að fara í skemmtilega leiki og klára þær mælingar sem þarf.

Jan: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á mælingar vegna námsmats

Jan - feb: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á skriðsund, baksund og fara aftur í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Mars - apríl: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á bringusund, skólabaksund og fara svo aftur í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Maí: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á þolsund, leiki og klára þær mælingar sem þarf.

Námsaðlögun

Við nýtum kork (og kút) þar sem þarf. Misjafnt erfiðleikastig á æfingum og aðlagð færni hvers og eins. Eins bjóðum við uppá að synda hálfa laugina í útisundlauginni.

Námsmat

Próf og kannanir í samræmi við valin hæfniviðmið byggð á aðalnámsskrá grunnskóla.

Mat á lykilhæfni samanstandur af ástundum og þátttöku í tímum.

Námsgögn

Ýmis tæki og áhöld.

