

Skólasund 7. bekkur 2021-2022

Kynning á námsgreininni og kennsluáðferðir

Viðfangsefni í skólasundi:

Haustönn: Reglur - hópefli - bringusund - leikir - skriðsund - tímatökur og sundstíll kannaður Bringu og skriðsundsstíll metinn - Sundtækniæfingar fyrir kafsund - Unnið með samsettar flóknar hreyfingar - lokið við kafsundsþátt sundstigs - Sundpóló - Nýjir sundleikir

Vorönn: Baksund - Flugsund - Kafsund - Þolsund - Tímatökur - Björgunarsund - Leysitök - Endurlífgun - Upprifjun á sundtækniæfingum í bringusundi og skriðsundi - Leikir - Sundpóló o.fl. skemmtilegt

Stuðst er við sundþrep Grunnskóla Seltjarnarness

7. sundstig

- 300 m Bringusund, markmið að synda á innan við 10 mín
- 50 m Skólabaksund, stílsund
- 15 m Björgunarsund með jafningja (skólabasundsfótatök)
- 8 m Kafsund
- 50 m Bringusund á tíma (markmið 74 sek)
- 25 m Skriðsund á tíma (markmið 32 sek)
- Þrjú leysitök: Grip um báða úlnliði - gripið um framhandlegg með báðum höndum - grip um hálsinn framan
- Lífgunaraðferð (hvernig á að opna öndunarveg, hvernig á að leggja þann sem blása skal o.s.frv.) Geta útskýrt í orðum.

Námsáætlun

Til hagræðingar og samnýtingu sundkennara á áhöldum fylgja nemendur 7. - 9. bekk svipaðri skiptingu í tímabil. Æfingar og uppbygging sundkennslunnar er þó að sjálfsögðu aldursmiðuð og unnin út frá aðalnámsskra Hver sundtími er 30 mínútur. Mjög mikilvægt er að nemendur mæti vel í sundtíma til að ná að ljúka öllum verkefnum.

Vinsamlega athugið að kennsluáætlun er birt með fyrirvara.

Viðfangsefni kennslustunda geta færst til af ýmsum ástæðum :-)

Haustönn 2020

Lota 1. Hæfniviðmið tímabilið 24. ágúst - 21. okt.

- 300 metra bringusund, tímamörk: synt á minna en tíu mínútum.

- 50 m bringusund, stílsund.

- Tímataka: 50 m bringusund (74 sek.).

- Tímataka: 25 m skriðsund (32 sek.).

- Tekur frumkvæði í námi sínu, sýnir góða virkni og sjálfstæð og ábyrg vinnubrögð.

- Vinnur með öðrum, sýnir fallega framkomu og tekur á jákvæðan hátt þátt í uppbyggilegum

samskiptum.

- Öryggisþættir og umgengni á sundstað

- Gert sundtækniæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og fylgt takti (bringusund og skriðsund).

24. ág. - 27. ág. Kynning á reglum í sundi:

Námsefni og námsmat kynnt - reglur - farið vel yfir samskipti, virðingu, framkomu.

30. ág. - 24. sept. Fjölbreyttar sundstílsæfingar í bringusundi - æfingar fyrir fótatök - armtök - sundtakt - rennsli og öndun - bringudrill - sprettsundsæfingar fyrir tímatöku - 50 m tímataka í bringusundi - kafsundstak - sundstílskönnun - sundleikir

27.sept. - 21. okt. Fjölbreyttar skriðsundstækniæfingar með hjálpartækjum - fótatök - armtök - sundtaktur ferill í armtaki - öndun - lega í vatni - unnið með togkraft í armtaki - úthalds- og sprettsundsæfingar. Stílsundskönnun í skriðsundi - tímataka á skriðsundi þ.e. hraðaðætti sundstigs. Leikur í lok kennslustundar

22.okt - 26. okt **Vetrarleyfi**

27. okt **Starfsdagur**

Lota 2. Hæfniviðmið, tímabilið 28 okt. - 17. des.

- Þolþjálfun í sundi

- Unnið með tækniatriði í kafsundi

- Átta metra kafsund, stílsund.

- Vinnur með öðrum, sýnir fallega framkomu og tekur á jákvæðan hátt þátt í uppbyggilegum samskiptum.

- Tekur frumkvæði í námi sínu, sýnir góða virkni og sjálfstæð og ábyrg vinnubrögð

- Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundi

- Gert sundtækniæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og fylgt takti (Kafsund, marvaða og skólabaksundi).

- Geta tekið þátt í mismunandi leikjum og sýnt háttvísi gagnvart samnemendum.

28. okt. - 5. nóv. **Sundpóló - uppibrot hefðbundinnar sundkennslu - spilað á fjórum völlum**

8. nóv. - 11. nóv. Polsund 300 metra bringusund, námsmat (nemendur fá tækifæri til að bæta árangur sinn á vorönn

12. nóv. **Nemenda - og foreldraviðtöl**

15. nóv. - 3. des. Sundtækniæfingar fyrir kafsund - áhersla á rétt armtök - góðan takt - og að renna frammi - ýmsir köfunarleikir - námsmat í lok tímabils

6.des. - 10. des. Spilaleikur

13.des - 17. des. Hressingarsund og jólapottur

Jólafrí 21. des. - 2. jan. 2021

Vorönn 2021

Lota 3. Hæfniviðmið, tímabilið 4. jan. - 8 apríl

- Gert sundtækniæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og

fylgt takti (Baksund, flugsund, björgunarsund og þolsund)

- 50 m skólabaksund, stílsund

- 15 metra björgunarsund með jafningja (skólabaksunds fótatök).

- Vinnur með öðrum, sýnir fallega framkomu og tekur á jákvæðan hátt þátt í uppbyggilegum samskiptum.

- Tekur frumkvæði í námi sínu, sýnir góða virkni og sjálfstæð og ábyrg vinnubrögð

- Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundi

- Þrjú leysitök: Grip í fatnað framan frá - grip um háls aftan frá - grip um brjóst aftan frá.

- Geta tekið þátt í mismunandi leikjum og sýnt háttvísi gagnvart samnemendum.

3. jan Starfsdagur

4.jan. - 28. jan. Baksund - Fjölbreyttar sundstílsæfingar í baksundi með áherslu á rétt fótatök, armtök (feriltak), legu í vatni, axlaveltu og öndun. Unnið með sundfit.

Tímataka í baksundi - Stílsund í baksundi - Upprifjun í bringu- og skriðsundi

31. jan. - 25.feb. Skólabaksund, sundtækniæfingar fyrir skólabaksund áhersla á réttan takt, legu í vatni og afslappað sund, Sundstílskönnun í skólabaksundi og þjálfun fótataka í björgunarsundi

16.feb Starfdagur

17.feb - 18 feb. Vetrarfrí

28.feb. - 25. mars Æfingar fyrir björgunarsund, björgun af botni laugar, leysitök og lífgunaraðferðir. Námsmat í björgunarsundi

21.mars. Starfsdagur

28. mars. - 1. apríl Þolþáttur 7.sundstigs kannaður - nemendur synda 300 metra bringusund viðstöðulaust.

4. apríl - 8. apríl Þáskafjör

11. apríl - 18 apríl Þáskafrí

Lota 4. Hæfniviðmið, tímabilið 19. apríl - 1. júní.

- Gert sundtækniæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og fylgt takti (skriðsund, bringusund og baksund).

- Vinnur með öðrum, sýnir fallega framkomu og tekur á jákvæðan hátt þátt í uppbyggilegum samskiptum.

- Tekur frumkvæði í námi sínu, sýnir góða virkni og sjálfstæð og ábyrg vinnubrögð

- Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundi

- Námsmati lýkur

- Geta tekið þátt í mismunandi leikjum og sýnt háttvísi gagnvart samnemendum.

19. apríl - 22.apríl Upprifjun og leikir

21.apríl Sumardagurinn fyrsti

25. apríl - 16. maí. Sjúkrapróf, upprifjun á þeim þáttum sem þurfa þykir. Einstaklingsmiðuð verkefni.

9. maí - 13. maí Leikjavika, þar sem nemendur vinna saman að ýmsum verkefnum. Félagsfærniþjálfun

5. maí Rótarýsundmót

16. maí - 20. maí Sundlaug lokuð vegna þrifa. Nemendur hitti íþróttakennara við anddyri skólans.

23. maí - 25. maí Unnið við að ljúka öllum þáttum sem snúa að námsmati

26. maí **Uppstigningadagur**

27.maí **Starfsdagur**

30.maí - 7.júní Vordagafjör

8.júní **Skólaslit**

Grunnþættir menntunar

Í sundtímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi sundaðferðum og hópleikjum sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitsemi. Áhersla lögð á að nemendur fái viðfangsefni við hæfi og læri að bera ábyrgð á eigin heilsu og þjálfun og geti notað sundið sem heilsurækt. Nemendur læra rétta sundtækni sem og að geta bjargað sér og öðrum. Nemendur geta fylgst með mælanlegum árangri sínum í verkefnabók og námsmati í Mentor.

Haustönn

Unnið er með eftirtalda þætti út frá þroska, getur og aldursstigi nemenda:

- Félagssfærni, öryggis- og skipulagsreglur
- Tillitsemi og kurteisi við sundlaugargesti og starfsfólk
- Jákvætt viðhorf til sundiðkunar
- Sundtækniæfingar í bringusundi, skriðsundi með og án hjálpartækn,; fótatök, armtök, legu í vatni, öndun, afslappaðan og taktgóðan sundstíl
- Fjölbreyttar sunddrillæfingar til að ná markmiðum
- Flotæfingar og rennsli
- Tækniæfingar sem miðast rétta öndun og við snúning við bakka
- Sjálfstæð vinnubrögð og samvinnu
- Staðlaðar sundkannanir til að fylgjast með stöðu og framförum.
- Fjölbreyttar kennsluaðferðir til þolþjálfunar
- Fjölbreyttar kennsluaðferðir til að auka hraða og snerpu
- Æfingar í gegnum leik
- Námsmat í bringu- og skriðsundi
- Sundtækniæfingar í kafsundi , fótatök, armtök, legu í vatni,„afslappaðan og taktgóðan sundstíl
- Kafsundstak í tengslum við langsund í bringusundi
- Að hjálpa nemendum að ná tókum á flóknum samsettum æfingum
- Fjölbreyttar drillæfingar til að ná markmiðum
- Gott rennsli milli sundtaka í kafsundi
- Námsmat í kafsundi út frá sundstigi
- Sjálfstæð vinnubrögð og samvinnu
- Fjölbreyttar kennsluaðferðir til að auka hraða og snerpu
- Æfingar í gegnum leiki s.s sundpóló, spilaleik
- Mikilvægi þess að fara eftir settum leikreglum

- Nýja sundleiki sem nemendur hafa ekki prófað
- Sundtækniæfingar í baksundi og flugsundi með og án hjálpartækja; fótatök, armtök, legu í vatni, öndun, afslappaðan og taktgóðan sundstíl
- Námsmat í kafsundi, björgunarsundi,
- Sundtækniæfingar í kafsundi , fótatök, armtök, legu í vatni,afslappaðan og taktgóðan sundstíl
- Kafsundstak í tengslum við langsund í bringusundi
- Gott rennsli milli sundtaka í kafsundi, baksundi og bringusundi
- Námsmat í kafsundi út frá sundstigi
- Ýmsar æfingar fyrir marvaða
- Ýmsir sundleikir og mikilvægi þess að fara eftir settum leikreglu

Námsmat

Lykilhæfnipættir, út frá aðalnámskrá grunnskóla, eru m.a.viðfangsefni í íþróttatímum í Grunnskóla Seltjarnarness og ættu að endurspeglast í lýsingu á viðfangsefnum hér fyrir ofan. Lykilhæfnipættirnir eru:

- Tjáningu og miðlun
- Skapandi og gagnrýnni hugsun
- Sjálfstæði og samvinnu
- Nýting miðla og upplýsinga
- Ábyrgð og mat á eigin námi

Áhersla hefur einnig verið lögð á hæfniviðmið í sundi út frá aðalnámskrá.

- Líkamsvitund, leikni, afkastageta
- Félagslegir þættir
- Heilsa og efling þekkingar
- Öryggis- og skipulagsreglur

Hæfni er meira en þekking og leikni, hún felur í sér viðhorf og siðferðisstyrk, tilfinningar og sköpunarmátt, félagsfærni og frumkvæði. Þessa þætti er erfitt að meta nema með huglægu mati

Námsmat í sundi í Valhúsaskóla er metið út frá námskrá skólans í sundi og þar má sjá hæfniviðmið sem metið er eftir. Björgunarsund, leysitök og lífgun er metið sem eitt viðmið. Sérstök athygli skal vakin á því að virkni og framkoma hafa tvöfalt vægi.

Við nýtum okkur verkefnabókina sem er að finna á fjölskylduvefnum. Þar setjum við inn mælanleg verkefni og geta nemendur metið árangur sinn út frá viðmiðunartölum.

Viðmiðin er hægt að sjá hér að ofan til vinsti undir Námsmat

Hlutverk og vinnulag nemandans

Hlutverk og vinnulag nemendans

- **Reglur sundstaðar:** Nemendur fari aldrei í búningsklefa né til laugar án leyfis sundkennara. Nemendur sitji stilltir í anddyri og bíði eftir að kennslustund hefjist og fari eftir fyrirmælum starfsfólks og sundkennara.
- **Hreinlæti;** Mikilvægt og nauðsynlegt er að **þvo sér vel án sundfata** og ekki fara í sturtu í sundfötum. Tillitsemi skal

höfð á leiðarljósi í búningssklefa og háreisti bönnuð vegna annarra sundgesta. Nemendur eru beðin um að fara gætilega með notkun á sápu og passa að ekki fari mikið á gólfið vegna slysaþættu. **Nemendur gangi út í laugina ekki hoppa út í** □

- **Samskipti** Nemendur sýni samnemendum sem og öðrum virðingu og tileinki sér jákvæðni, tillitssemi og kurteisi.
- **Mæting** Nemendur temji sér stundvísi.
- **Virgni í tímum:** Nemendur taki virkan þátt í kennslustundum.
- **Leyfi:** Aðstandendur hafi samband við **ritara skólans** sem sér um leyfisskráningar. Ekki senda póst á kennara nema eitthvað sérstakt sé að.
- **Sundfatnaður** : Nemendur mæti með sundvænan sundfatnað og sundgleraugu Nemendur þurfa að eiga sundgleraugu sjálfir, ekki er hægt að fá lánuð sundgleraugu.
- **Skyldur nemenda:**Nemendur fari eftir skóla- og húsreglum, fylgi fyrirmælum kennara og starfsfólks íþróttahúss. Nemendur mega ekki fara inn í búningssklefa fyrir er sundkennari kemur og bíða ávallt í grunnulaug eftir fyrirmælum.
- **Skyldur kennara** Kennarar aðlaga kennsluhætti að þroska og getu nemenda og einstaklingsmiða námið. Kennarar aðstoða nemendur við að ná settum markmiðum og ráðleggja
- **Verðmæti:** Nemendur hafa aðgang að læstum skápum í búningssklefa öruggast er að vera með sem minnst af verðmætum.
- **Meiðsli:** Geti nemandi ekki tekið fullan þátt í sundtíma vegna meiðsla er ætlast til að aðstandendur hafi samband við íþróttakennara. Nemendur sem eru að jafna sig eftir meiðsl eru velkomnir í sundtíma með sínar séræfingar
- **Agreiningur:** Ef eitthvað kemur upp á hjá nemenda í búningssklefa eða sundlaug er mikilvægt að sá hinn sami láti kennarann sinn vita svo hægt sé að leysa úr vandræðum eða ágreiningi.
- **Yfirmarkmið sundkennslunnar:** Að nemendum líði vel í tímum, fái viðfangsefni við hæfi og læri að bera ábyrgð á eigin heilsu og þjálfun. Nemendur læri rétta sundtækni og geti bjargað sér og öðrum í vatni. Síðast en ekki síst að nemendur geti nýtt sér sund sem heilsurækt í framtíðinni