

# Skólasund 8. 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

## 8. sundþrep

- 400m frjáls aðferð, viðstöðulaust
- 75m Skriðsund
- 50m Baksund
- 25m Flugsund með eða án hjálpartækja
- Tímataka: 50m Bringusund (markmið 67 sek)
- Tímataka: 25m Skriðsund (markmið 30 sek)
- Troða marvaða í 1 mínútu
- Synda 8 metra kafsund að hlut á botni laugar. Synda með hann til baka (ekki í kafi). Æfingin endurtekin eftir 10 sek.

## 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.**

- 400 metrar frjáls aðferð, viðstöðulaust.

- Tímataka: 50 m bringusund (67 sek.).

- Tímataka: 25 m skriðsund (30 sek.).

- Stílsund: 75 m skriðsund.

- 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 umgengi á sundstað

- Gert sundtækniæfingar sem reyna á hreyfividd 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

- synda 8 metra kafsund að hlut á botni laugar. Synda með hann tilbaka (ekki í kafi). Æfingin endurtekin eftir 10 sek.

- Unnið með tækniatriði í kafsundi

- 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 hreyfividd og hreyfigetu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og fylgt takti (Kafsund, marvaða og skólábaksundi).

- 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 / Þýramídasund*

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

15. nóv. - 3. des. Sundtækniæfingar fyrir kafsund - áhersla á rétt armtök - góðan takt - og að renna frammi - ýmsir köfunarleikir - Marvaði - Teningaleikur - Nemendur vinna með  
sundaðferðir - námsmat í marvaða.

ýmsar

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 hreyfividd og hreyfigetu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og

**fylgt takti (Baksund, flugsund og þolsund)**

- Stílsund: 50 m baksund.

- 25 metra flugsund með eða án hjálpartækja.

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

**31. jan. - 25.feb.** Flugsund - Fjölbreyttar sundstílsæfingar í flugsundi, æfingar fyrir fótatök, armtök, sundtakt, rennsli og öndun (unnið með sundfit). Námsmat í flugsundi í lok tímabils

**16.feb Starfdagur**

**17.feb - 18 feb. Vetrarfrí**

**28.feb. - 25. mars** Æfingar fyrir björgunarsund og skólabaksund

**21.mars. Starfsdagur**

**28. mars. - 1. apríl** Polþáttur 8.sundstigs kannaður - 400 metra frjáls aðferð, viðstöðulaust.

4. apríl - 8. apríl Páskafjör

**11. apríl - 18 apríl Páskafrí**

**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 Ýmsir leikir sem ýta undir félagsfærni nemenda.

**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

<b>26. maí</b>	<b>Uppstigningadagur</b>
<b>27.maí</b>	<b>Starfsdagur</b>
<b>30.maí - 7.júní</b>	Vordagafjör
<b>8 .júní</b>	<b>Skólaslit</b>

## 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:

- Félagsfærni, 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 langund 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 langund 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 nemandans

- **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 búningsklefa 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 slyshættu. **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.
- **Virkni 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 búning sklefa fyrr 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 búning sklefa 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 búning sklefa 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