

Skólasund 9. bekkur 2021-2022

Kynning á námsgreininni og kennsluaðferðir

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

9. og 10. Sundstig

- 500m Þolsund. Nemandi notar að lágmarki 3 sundaðferðir. Ekki skal synda hverja aðferð skemur en 75 metra
- 20 mínútna viðstöðulaust bringusund. Markmið að ljúka 600 metrum (Metið í Való er 1100 metrar ;-)
- 50m Bringusund, stílsund
- 12m Kafsund, stílsund
- Sund í fötum: Stunga af bakka, 50 metra fatasund þar af 8 - 10 metra kafsund. Troða marvaða og afklæðast á sundi. Syndu sömu án fata (ekki gleyma að vera í sundfötum líka ;-)
- Tímataka: 100m Bringusund (markmið drengja 2,15 sek. - markmið stúlkna 2,20 sek.)
- Tímataka: 50m Skriðsund (markmið drengja 55 sek. - markmið stúlkna 58 sek.)
- Tímataka: 50m baksund (markmið drengja 65 sek. - markmið stúlkna 68 sek.)
- Þrjú leysitök: Grip í fatnað framan frá - grip um háls aftan frá - grip um brjóst aftan frá.
- Ein lífgunaraðferð

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. Þar sem engin sundkennsla er í 10. bekk taka nemendur í 9. bekk 9. og 10. sundstig á einu skólaári. Mjög mikilvægt er að nemendur mæti vel í sundtíma til að ná að ljúka öllum verkefnum. Þeir nemendur sem ekki ná að ljúka öllum verkefnum verða að ljúka þeim fyrir lok útskriftar úr 10. bekk. Við vekjum athygli á að skólaíþróttir í 10. bekk og sund í 9. bekk er metið saman sem ein einkunn undir heitinu skólaíþróttir við útskrift.

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.

- Bringusund í 20 mínútur. Lágmarksvegalengd 600 metrar.

- 50 m bringusund, stílsund.

- Tímataka: 100 m bringusund.

- Tímataka: 50 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 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

- 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 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. *Þolsund / Þýramíðasund*

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

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 hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og fylgt takti (Baksund, flugsund, björgunarsund og þolsund)
- Tímataka: 50 m baksund.
- Bringusund í 20 mínútur. Lágmarksvegalengd 600 metrar.
- Björgun af botni laugar og 25 metra björgunarsund.
- 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. - 4.feb. Könnun á þolþætti 9. sundstigs - 500 metra þrisund (unnið er með þrjár sunndaðferðir, bringusund, skriðsund og baksund. Skipt er um sunndaðferð eftir þrjár ferðir (75 metrar)).

7. feb. - 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, björgun af botni laugar, leysitök og lífgunaraðferðir. Björgunarsund - námsmat

21.mars. Starfsdagur

28. mars. - 1. apríl Þolþáttur 10.sundstigs kannaður - nemendur synda viðstöðulaust í 20 mínútur bringusund og gera sitt besta.

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 (fatasund, 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 Fatasund, námsmat

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, getu og aldursstigi nemenda:

- Félagfærni, 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 kennsluáðferðir til þolþjálfunar
- Fjölbreyttar kennsluáðferðir 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 búningssklefa 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 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.
- **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 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 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
- **Ágreiningur:** Ef eitthvað kemur upp á hjá nemenda í búningssklefa eða sunnulaug 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