

Skólasund 8. bekkur 2023-2024

Kynning á námsgreininni og kennsluaðferðir

Viðfangsefni í skólasundi:

Haustönn/vorönn: 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 Nýjir sundleikir Baksund - Flugsund - Kafsund - Þolsund - Tímatökur - Leysitök - Endurlífgun - Upprifjun á sundtækniæfingum í bringusundi og skriðsundi.

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

Námsáætlun

Haustönn 2023

Lota 1.

Hæfniviðmið tímabilið 23. ágúst - 22. sept.

- 400 metrar frjáls aðferð, viðstöðulaust.
- Tímataka: 50 m bringusund (67 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).

23. ág. - 25. ág.

Kynning á reglum í sundi: Námsæfni og námsmat kynnt - reglur - farið vel yfir samskipti, virðingu, framkomu.

28. ág. - 1. sept.

Þolþáttur í sundi - námsmat

4. sept. - 22. 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.

Lota 2.

Hæfniviðmið, tímabilið 25. sept. - 3. nóv.

- Þolþjálfun í sundi

- Tímataka: 25 m skriðsund (30 sek.).

- Stílsund: 75 m skriðsund.

- Stílsund: 50 m baksund.

- 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 hreyfividd og hreyfigetu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og fylgt takti (Baksund og skriðsund).

26.sept. - 28. okt.

Fjölbreyttar skriðsundstækniæfingar með hjálpartækjum - fótatök - armtök - sundtaktur - ferill í armtaki - öndun - lega í vatni - unnið með togkraft í armtaki - úthalds- sprettsundsæfingar. Stílsundskönnun í skriðsundi - tímataka á skriðsundi þ.e. út frá hraðþætti sundstígs. Leikur í lok kennslustundar

Lota 3.

Hæfniviðmið, tímabilið 6. nóv. - 20. des.

- Þolþjálfun í sundi

- Þolþáttur í sundi kannaður

- Unnið með tækniatriði í kafsundi

- Köfunarþáttur sundstígs kannaður

- Geta troðið marvaða og haldið sér á floti í 1 mínútu

- Flugsund með hjálpartækjum 25 metra

- 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 skólabaksundi).

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

6. nóv. - 20. des.

Flugsund - Fjölbreyttar sundstílsæfingar í flugsundi, æfingar fyrir fótatök, armtök, sundtakt, rennsli og öndun (unnið með sundfit).

Marvaði grunnæfingar, fótatök ýmsar mismunandi æfingar með hjálpartækjum, armtök æfð sér, marvaði troðinn og taktur æfður.

Sundtækniæfingar fyrir kafsund - áhersla á rétt armtök - góðan takt – og að renna frammi - ýmsir köfunarleikir

Vorönn 2024

Lota 4.

Hæfniviðmið tímabilið 4. jan. - 2. feb.

- 400 metrar frjáls aðferð, viðstöðulaust.

- Tímataka: 50 m bringusund (67 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 hreyfividd og hreyfigetu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og fylgt takti (bringusund).

4. jan. - 5. jan.

Þolþáttur í sundi - námsmat

8. jan. - 2. feb.

Fjölbreyttar sundstílsæfingar í bringusundi - æfingar fyrir fótatök - armtök - sundtakt - rennsli og öndun - bringudrill - sprettsundsæfingar fyrir tímátöku - 50 m tímataka í bringusundi - kafsundstak - sundstílskönnun – sundleikir.

Lota 5.

Hæfniviðmið, tímabilið 5. feb. - 22. mars.

- Þolþjálfun í sundi
- Tímataka: 25 m skriðsund (30 sek.).
- Stílsund: 75 m skriðsund.
- Stílsund: 50 m baksund.
- 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 (Baksund og skriðsund).

5. feb. - 22. mars.

Fjölbreyttar skrið- og baksundstækniæfingar með hjálpartækjum - fótatök - armtök - sundtaktur - ferill í armtaki - öndun - lega í vatni - unnið með togkraft í armtaki - úthalds- sprettsundsæfingar. Stílsundskönnun í skriðsundi - tímataka á skriðsundi þ.e. út frá hraðþætti sundstigs.

Lota 6.

Hæfniviðmið, tímabilið 2. apríl. - 24. maí.

- Þolþjálfun í sundi
- Þolþáttur í sundi kannaður
- Unnið með tækniatriði í kafsundi
- Köfunarþáttur sundstigs kannaður
- Geta troðið marvaða og haldið sér á floti í 1 mínútu
- Flugsund með hjálpartækjum 25 metra
- 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.

2. apríl. - 24. maí.

Flugsund - Fjölbreyttar sundstílsæfingar í flugsundi, æfingar fyrir fótatök, armtök, sundtakt, rennsli og öndun (unnið með sundfit).

Marvaði grunnæfingar, fótatök ýmsar mismunandi æfingar með hjálpartækjum, armtök æfð sér, marvaði troðinn og taktur æfður.

Sundtækniæfingar fyrir kafsund - áhersla á rétt armtök - góðan takt – og að renna frammi - ýmsir köfunarleikir

27. maí. – 31. maí.

Sjúkrapróf og hressingarsund.

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 aldurstigi nemenda:

- Félagsfærni, öryggis- og skipulagsreglur
- Tillitsemi og kurteisi við sundlaugargesti og starfsfólk
- Jákvætt viðhorf til sundiðkunar
- Sundtækniæfingar í bringusundi, skriðsundi með og án hjálpartækni; 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 gólfíð vegna slysahefðu. **Nemendur gangi út í laugina ekki hoppa út í** □
- **Samskipti** Nemendur sýni samnemendum sem og öðrum virðingu og tileinki sér jákvæðni, tillitsemi 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 búningsklefa 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 búningsklefa 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 búningsklefa 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 framtíðinn