

Skólasund 9. bekkur 2023-2024

Kynning á námsgreininni og kennsluaðferðir

Viðfangsefni í skólasundi:

Skólaárið 2023 – 2024: Reglur – Bringusund – leikir – tímatökur og sundstíll kannaður í skriðsundi, bringusundi, baksundi og kafsundi. Unnið með samsettar og flóknar æfingar. Þolsundsþáttur kannaður og hæfni í björgunarsundi metin. Leysitök – endurlífgun og upprifjun á sundtækniæfingum í bringusundi og skriðsundi auk annarra skemmtilegra þátta.

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. Synda 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

Námsáætlun

Vinsamlega athugið að kennsluáætlun er birt með fyrirvara.

Viðfangsefni kennslustunda geta færst til af ýmsum ástæðum :-)

Haustönn 2023

Lota 1.

Hæfniviðmið tímabilið 23. ágúst - 29. sept.

- Þolþjálfun í sundi
- Þolþáttur námsmat – 500 metra þolsund
- 50 m bringusund, stílsund.
- 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).

23. ágúst. - 25. ágúst

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

28. ágúst. - 1. september

Námsmat í þolsundspætti – 500 metrar.

4. september – 29. september

Fjölbreyttar sundstílsæfingar í bringusundi - æfingar fyrir fótatök - armtök - sundtakt - rennsli og öndun - bringudrill - sprettsundsæfingar fyrir tímátöku - 100 m tímataka í bringusundi - kafsundstak - sundstílskönnun – sundleikir – 50 m stílsund.

Lota 2.

Hæfniviðmið, tímabilið 4. okt. - 25. okt.

- Þolþjálfun í sundi
- Tímataka: 50 m skriðsund.
- Tímataka: 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 (Skriðsund og baksund).

4. október – 25. október

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. út frá hraðaðætti sundstigs.

Baksund - Fjölbreyttar sundstílsæfingar í baksundi með áherslu á rétt fótatök, armtök (feriltak), legu í vatni, axlarveltu og öndun. Unnið er með sundfit. Tímataka á 50 metra baksundi.

Lota 3.

Hæfniviðmið, tímabilið 1. nóv. – 18. Desember

- Þolþjálfun í sundi
- Þolþáttur kannaður – 500 metra þolsund
- Unnið í tækniatriðum í kafsundi
- 12 metra kafsund, stílsund.
- 25 metra björgunarsund með jafningja (skólabaksunds fótatök).
- Fatasund
- 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
- Geta tekið þátt í mismunandi leikjum og sýnt háttvísi gagnvart samnemendum.
- Þrjú leysitök: Grip í fatnað framan frá - grip um háls aftan frá - grip um brjóst aftan frá.
- Gert sundtækniæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og fylgt takti (Kafsund, marvaða og skólabaksundi).

1.nóvember – 17. nóvember

Sundtækniæfingar fyrir kafsund - áhersla á rétt armtök - góðan takt – og að renna frammi - ýmsir köfunarleikir - Námsmat í 12 metra kafsundi.

Skólabaksund, sundtækniæfingar fyrir skólabaksund áhersla á réttan takt, legu í vatni og afslappað sund auk undirbúningsæfinga fyrir björgunarsund.

Björgunarsund, grunnæfingar, fótatök, hvernig haldið er um einstakling sem þarf að bjarga, lega líkamans og staða höfuðs. Námsmat í lok tímabils

27. nóvember. - 1. desember.

Þolsundspáttur 9. sundstigs kannaður 500 metra þrisund

4. desember – 8. desember

Fatasund – farið yfir leysitök og lífgunaraðferðir. Upprifjun á öryggisþáttum sundstaða.

11. desember – 15. desember

Hressingarsund og sjúkrapróf

Vorönn 2024

Lota 4.

Hæfniviðmið tímabilið 4. janúar – 23. febrúar

- Þolþjálfun í sundi
- Þolþáttur námsmat – 500 metra þolsund
- 50 m bringusund, stílsund.
- 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. janúar – 12. janúar

Námsmat í þolsundspætti – 500 metrar.

15. janúar – 23 febrúar

Fjölbreyttar sundstílsæfingar í bringusundi - æfingar fyrir fótatök - armtök - sundtakt - rennsli og öndun - bringudrill - sprettsundsæfingar fyrir tímátöku - 100 m tímataka í bringusundi - kafsundstak - sundstílskönnun – sundleikir – 50 m stílsund.

Lota 5.

Hæfniviðmið, tímabilið 26. febrúar – 22. mars

- Þolþjálfun í sundi
- Tímataka: 50 m skriðsund.
- Tímataka: 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 (Skriðsund og baksund).
-

26. febrúar – 22. mars

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. út frá hraðaðætti sundstigs.

Baksund - Fjölbreyttar sundstílsæfingar í baksundi með áherslu á rétt fótatök, armtök (feriltak), legu í vatni, axlarveltu og öndun. Unnið er með sundfit. Tímataka á 50 metra baksundi.

Lota 6.

Hæfniviðmið, tímabilið 2. apríl – 3. júní

- Þolþjálfun í sundi
- Þolþáttur kannaður – 500 metra þolsund
- Unnið í tækniatriðum í kafsundi
- 12 metra kafsund, stílsund.
- 25 metra björgunarsund með jafningja (skólabaksunds fótatök).

- Fatasund
- 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
- Geta tekið þátt í mismunandi leikjum og sýnt háttvísi gagnvart samnemendum.
- Þrjú leysitök: Grip í fatnað framan frá - grip um háls aftan frá - grip um brjóst aftan frá.
- Gert sundtækniæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfingu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og fylgt takti (Kafsund, marvaða og skólabaksundi).

2. apríl – 26 apríl.

Sundtækniæfingar fyrir kafsund - áhersla á rétt armtök - góðan takt – og að renna frammi - ýmsir köfunarleikir - Námsmat í 12 metra kafsundi.

Skólabaksund, sundtækniæfingar fyrir skólabaksund áhersla á réttan takt, legu í vatni og afslappað sund auk undirbúningsæfinga fyrir björgunarsund.

Björgunarsund, grunnæfingar, fótatök, hvernig haldið er um einstakling sem þarf að bjarga, lega líkamans og staða höfuðs. Námsmat í lok tímabils

29. apríl – 10. maí

Þolsundsþáttur 9. sundstigs kannaður 500 metra þrisund

13. maí – 24. maí

Fatasund – farið yfir leysitök og lífgunaraðferðir. Upprifjun á öryggisþáttum sundstaða.

27. maí – 3. júní

Hressingarsund og sjúkrapróf

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 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 tökum 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 hjálparkækja; 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 viðmiðunartöflum.

Hlutverk og vinnulag nemandans

Hlutverk og vinnulag nemandans

- **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 gólfíð vegna slysaheattu. **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.
- **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
- **Ágreiningur:** 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 framtíðinn