

Kennsluáætlun skólaárið 2019-2020

Sund í 10. bekk

Í sundi er ein 60 mínútna kennslustund aðra hverja viku í 10. bekk. Kennari er Guðbjörg Rós Guðjónsdóttir.

Vinnulag

Megin markmið 10. bekkjar í sundi eru að auka hreyfi- og félagsþroska nemenda og efla afkastagetu þeirra en í sundtímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi sundaðferðum og hópleikjum sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitsemi. Einnig er haft að markmiði að nemendur upplifi sund á jákvæðan máta, hafi ánægju af og að læri rétta sundtækni. Áhersla er á að nemendur læri helstu öryggisatriði og umgengnisreglur sundlaugastaða.

Námsgögn eru sundgleraugu (mikilvægt er að nemendur komi með sín eigin sundgleraugu), sundfit, sundflár af ýmsum stærðum, kútar, kafdót af ýmsum toga, brúsar, húllahringir og boltar. Kennsluaðferðir byggja á innlögnum, umræðum, sýnikennslu, verklegum æfingum, hópavinnu, einstaklingsvinnu og sjálfstæðum vinnubrögð.

Uppbygging tíma: Í tíunda bekk hefjast allar kennslustundir á upphitun þar sem nemendur synda 200 – 300 metra í upphitun. Næst tekur við aðalþáttur þar sem kennd eru tækniatriði sundaðferða.

Meginviðfangsefni vetrarins eru: að öðlast frekara öryggi í vatninu, auka félagsþroska, auka færni í sundaðferðum og geta bjargað sjálfum sér og öðrum í vatni.

Vinnuáætlun

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið – notuð við námsmat | Afurð / Námsmat |
|---------------------------------|---|--|-----------------|
| Kafsund | <ul style="list-style-type: none"> Fjölbreyttar æfingar. Sýnikennsla frá kennara. | Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> synt 12 metra kafsund, stílsund | Sjá að neðan. |
| Skriðsund Tímatökur | <ul style="list-style-type: none"> Fjölbreyttar æfingar. Sýnikennsla frá kennara. | Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> synt 75 metra skriðsund, stílsund. synt 50 metra skriðsund innan tímamarka (lágmark kk. 56 sek., kvk. 61 sek.) | Sjá að neðan. |
| Baksund Tímatökur | <ul style="list-style-type: none"> Fjölbreyttar æfingar. Sýnikennsla frá kennara. | Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> synt 50 metra baksund, stílsund. synt 50 m baksund innan tímamarka (lágmark kk. 64 sek., kvk. 70 sek.) | Sjá að neðan. |
| Bringusund Tímatökur | <ul style="list-style-type: none"> Fjölbreyttar æfingar. Sýnikennsla frá kennara. | Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> synt 100 metra bringusund innan tímamarka (lágmark kk. 2:13 mín., kvk. 2:20 mín.). synt 50 metra bringusund, stílsund. | Sjá að neðan. |
| Polsund Tímatökur | <ul style="list-style-type: none"> Fjölbreyttar æfingar. Sýnikennsla frá kennara. | Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> synt viðstöðulaust 600 metra á innan við 20 mínútum. | Sjá að neðan. |
| Björgunarsund | <ul style="list-style-type: none"> Fjölbreyttar æfingar. Sýnikennsla frá kennara. | Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> bjargað jafningja af botni laugar og synt 25 metra björgunarsund með hann. troðið marvaða í 1 mínútu. sýnt 3 leysitök. lyft jafningja upp úr laug. <p>Nemandi hefur fengið fræðslu í skyndihjálp og getur sýnt lífgunaraðferðir.</p> | Sjá að neðan. |
| Flugsund Tímatökur | <ul style="list-style-type: none"> Fjölbreyttar æfingar. | Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> synt 25 metra flugsund, stílsund. | Sjá að neðan. |

| | | | |
|--------------------------|--|--|---------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Sýnikennsla frá kennara. | <ul style="list-style-type: none"> • synt 25 metra flugsund innan tímamarka (lágmark kk. 31 sek., kvk. 33 sek.) | |
| Reglur og umgengi | <ul style="list-style-type: none"> • Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Farið yfir reglur sundstaða og almennar umgengisreglur. | Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> • farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum. • komið fram við aðra af virðingu og kurteisi. • gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisreglna. • unnið vel og farið eftir fyrirmælum. • unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum. | Sjá að neðan. |
| Önnur færni | <ul style="list-style-type: none"> • Fjölbreyttar æfingar. • Sýnikennsla frá kennara. | Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> • sýnt samhæfingu, rétta og góða tækni. • beitt þeim sunaðferðum sem kenndar hafa verið. | Sjá að neðan. |

Foreldrar eru hvattir til að fylgjast reglulega með skráningum á mentor.is.

Námsmat

Námsmat byggir á þeim hæfniviðmiðum sem tilgreind eru með hverju viðfangsefni hér að ofan. Matið fer fram jafnt og þétt yfir skólaárið. Sjá nánari umfjöllun um námsmat á vef skólans undir **Námsmat**. Einkunn fyrir námsárangur verður gefin tvisvar í vetur, í janúar og vetrarlok. Matið fer fram með námsmatsverkefnum við lok hvers hluta ásamt símati á virkni nemanda í tímum og verklegum verkefnum.

Með ósk um gott gengi,

Guðbjörg Rós Guðjónsdóttir