

Kennsluáætlun skólaárið 2020-2021

Sund í 9. bekk

Í sundi er ein 60 mínútna kennslustund á viku í 8. bekk. Kennari er Amir Mehica.

Vinnulag

Megin markmið 9. 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 níunda bekk hefjast allar kennslustundir á upphitun þar sem nemendur synda 200 – 300 metra í upphitun. Eftir upphitun er stundum farið í leik. Upphitun og leikir eru í u.þ.b. 20 – 25 mínútur. Næst tekur við aðalþáttur í u.þ.b. 35 – 40 mínútur 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 og leikir. 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 og leikir. Sýnikennsla frá kennara. 	Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> synt 75 metra skriðsund, stílsund. synt 50 metra skriðsund innan tímamarka (lágmark kk. 60 sek., kvk. 62 sek.) 	Sjá að neðan.
Baksund Tímatökur	<ul style="list-style-type: none"> Fjölbreyttar æfingar og leikir. 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 og leikir. Sýnikennsla frá kennara. 	Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> synt 100 metra bringusund innan tímamarka (lágmark kk. 2:15 mín., kvk. 2:20 mín.). synt 50 metra bringusund, stílsund. 	Sjá að neðan.
Polsund	<ul style="list-style-type: none"> Fjölbreyttar æfingar og leikir. Sýnikennsla frá kennara. 	Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> synt viðstöðulaust 500 metra og notar a.m.k. þrjár sundaðferðir og syndir enga aðferð skemur en 75 metra samfelt. 	Sjá að neðan.
Björgunarsund	<ul style="list-style-type: none"> Fjölbreyttar æfingar. Sýnikennsla frá kennara. 	Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> synt 15 - 25 metra björgunarsund með jafningja. troðið marvaða í 1 mínútu. synt í fötum. Stunga af bakka, 50 m fatasund þar af 8 - 10 m kafsund. Treður marvaða og afklæðist á sundi. Syndir til baka sömu vegalengd. 	Sjá að neðan.

Flugsund	<ul style="list-style-type: none"> • Fjölbreyttar æfingar. • Sýnikennsla frá kennara. 	Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> • synt 25 metra flugsund. 	Sjá að neðan.
Reglur og umgengni	<ul style="list-style-type: none"> • Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Farið yfir reglur sundstaða og almennar umgengnisreglur. 	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 umgengnisreglna. • 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 og leikir. • 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.

Með ósk um gott gengi,

Amir Mehica