

Kennsluáætlun skólaárið 2019-2020

Sund í 7. bekk

Í sundi er ein 60 mínútna kennslustund á viku í 7. bekk. Kennari er Guðbjörg Rós Guðjónsdóttir.

Vinnulag

Megin markmið 6. 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 sjöunda bekk hefjast allar kennslustundir á upphitun þar sem nemendur synda 100 – 150 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	- Fjölbreyttar æfingar og leikir. - Sýnikennsla frá kennara.	Nemandi getur ... synt 8 metra kafsund, stílsund.	Sjá að neðan.
Skriðsund Tímatökur	- Fjölbreyttar æfingar og leikir. - Sýnikennsla frá kennara.	Nemandi getur ... - synt 50 metra skriðsund, stílsund. - synt 25 metra skriðsund á innan við 35 sekúndum.	Sjá að neðan.
Baksund	- Fjölbreyttar æfingar og leikir. - Sýnikennsla frá kennara.	Nemandi getur ... synt 25 metra baksund, stílsund.	Sjá að neðan.
Bringusund Tímatökur Þolsund	- Fjölbreyttar æfingar og leikir. - Sýnikennsla frá kennara.	Nemandi getur ... - synt 50 metra bringusund á innan við 80 sekúndum. - synt 50 metra bringusund, stílsund. - synt 300 metra bringustund á innan við 10 mínútum.	Sjá að neðan.
Skólabaksund	- Fjölbreyttar æfingar og leikir. - Sýnikennsla frá kennara.	Nemandi getur ... synt 50 metra skólabaksund, stílsund.	Sjá að neðan.
Björgunarsund	- Fjölbreyttar æfingar. - Sýnikennsla frá kennara.	Nemandi getur ... synt 15 metra björgunarsund með jafningja.	Sjá að neðan.
Reglur og umgengni	- Fjölbreyttar æfingar og leikir. - Farið yfir reglur sundstaða og almennar umgengnisreglur.	Nemandi getur ... - 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.	Sjá að neðan.

		• unnið vel og farið eftir fyrirmælum. • unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum.	
Önnur færni	• Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara.	Nemandi getur ... • sýnt góða getu í grunntækni og samhæfingu í sundaðferðum. Nemandi hefur öðlast öryggi og sjálfstæði í vatninu.	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.

Námsmat byggir á þeim hæfniviðmiðum sem tilgreind eru með hverju viðfangsefni hér að ofan. Merkt verður við jafnt og þétt í vetur hvernig framvinda í átt að markmiðum er.

Með ósk um gott gengi,

Guðbjörg Rós Guðjónsdóttir