

Kennsluáætlun í sundi 2018-2019

Kennsluhættir

- ✓ Sundkennsla fer fram í sundlauginni.
- ✓ Sund er einu sinni í viku, 40 mínútur.
- ✓ Kennt er í formi leikja, sýnikennslu, stýrikennslu, tækniæfinga, sundþjálfunar (endurtekningar) og frjálsum leik.
- ✓ Lögð er áhersla á að nemendur fari eftir reglum sundstaða.

Markmið

Meginmarkmið sundkennslunnar í 8. - 10. bekk er að auka vægi sundþjálfunar. Efling þrekbátta í tengslum við sundiðkun jafnframt því að byggt er ofan á þann grunn sem þau hafa fengið á fyrra stigi.

Vika/ mán	Tíminn	ATH
22.- 24. ágúst	Farið yfir reglur og umgengni Staðan tekin Leikjatómi	
27.- 31 ágúst	Vatnsaðlögun Rennsli,köfun og leiki	
3.- 7. sept	Rennsli og flot Bringusund fætur/ taktur Samhæfing	Nemendaviðtöl 4. sept.
10.-14.sept	-----	Endurmenntun 14.sept
17.- 21.sept	Bringusund Hendur og fætur Sprettir Skólabaksund Stungur	
24.- 28. sept	Fljóta/ Rennsli Skólabaksund Blak	
1.- 5. okt	Skriðsund með Froskalappir Sprettir	Starfsdagur 1. okt
8.- 12. okt	Skriðsund Leggja áherslu á handartök og öndun	
15.- 19. okt	12 ferðir frjáls aðferð Köfun og leikir	
22.- 26.okt	Flugsund Fætur og froskalappir	Vetrarfrí 22. og 23. okt.

29.- 2. nóv	Baksund tækni Sprettir 3X3 ferðir bringusund	
5.- 9. nóv	Bringusund Rennsli og flot Skólabaksund	
12.- 16. nóv	Skriðsundsfætur Fjóta á maga og bringu Kafa	
19.- 23. nóv	Bringusund Tækni Sprettir 2X4 ferðir	
26.- 30. nóv	Taka stöðuna	Námsmat
3.- 7. des	Taka stöðuna Leikir	Námsmat
10.- 14. des	Jólatími Leikir og frjálst	
17.- 21 des	-----	Starfsdagur 18.des Litlu jólin 19.des
3.- 4.jan	-----	Starfsdagur 3. jan
7.- 11. jan	Bringusund Skólabaksund Lega og taktur	
14.-18. jan	-----	Undirbúningur fyrir árshátíð þessa viku. Árshátíð 18. jan
21.-25. jan	Bringusund Handartök, heilar hreyfing Köfun	
28.- 1. feb	Rennsli Fljóta á maga Bingusund- fætur Skólabaksund + núðlur	Starfsdagur 29. jan Nemendaviðtöl 30. jan.
4.- 8. feb	Skriðsund samhæfing hendur og fætur + öndun og taktur Sprettir	
11.- 15 feb	Baksund Flot	
18.- 22. feb	-----	Vetrarfrí 21. og 22. feb
25.- 1. mars	Bringufætur Flot og rennsli Taktur og öndun	
4.- 8. mars	Leikjatími	Öskudagur 6. mars
11.- 15. mars	Skriðsundfætur/ froskalappir Fljóta á bringu og baki Flugsund	
18.- 22. mars	Skriðsund Baksund Skólabaksund	
25.- 29. mars	Fljóta, Rennsli. Baksund	

1.- 5 apríl	Skriðsund Baksund Skólabaksund	Dagur eineltis 2. apríl
8. – 12. apríl	Leikjatími	
15.- 22.apríl	-----	Páskafrí
23.- 26. apríl	-----	Sumardagurinn fyrsti 25. og vorfrí 26. apríl
29.- 3. maí	Skriðsund Baksund Með froskalappir	Verkalýðsdagur 1.maí
6.- 10.maí	Skriðsundsfætur Bringufætur Baksund	
13.- 17. maí	Köfun Flot Leikir	
20. -24. maí	Sundpróf	Námsmatsdagur
27.- 31. maí	Sundpróf/ frjálst	Námsmatsdagur Uppstingardagur 30. maí.
3.- 7. júní	Vordagar	Vordagar 3.- 5. júní Starfsdagur/skólaslit 6. júní.

Námsmat:

Notast verður við leiðsagnarmat (skráning kennara) við námsmat.

Lykilhæfni:

- ✓ Þátttaka í tímum og áhugi.
- ✓ Ábyrgð á eigin frammistöðu.
- ✓ Samvinna við aðra, vinna vel í hópi.
- ✓ Nýta verkfærin og lærða kunnáttu á stöðum utan skólans.

Hæfniviðmið skv. Aðalnámskrá:

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

- ✓ gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,
- ✓ sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu,
- ✓ gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti,
- ✓ tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans,
- ✓ nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu,
- ✓ sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.

- ✓ skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum,
- ✓ þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hópog einstaklingsíþrótt,
- ✓ rökrætt kynheilbrigði, kyn-og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.
- ✓ skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans,
- ✓ rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra,
- ✓ útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum,
- ✓ vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans,
- ✓ sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa,
- ✓ sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu,
- ✓ notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu,
- ✓ tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi,
- ✓ sýnt ábyrgð í útivist. Skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.
- ✓ tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. Bjargað jafningja á björgunarsundi.