

## Kennsluáætlun

Sund – vor 2020

**7. bekkur, 1 vikustund á viku. Stúlkur á haustönn og drengir á vorönn**

**Kennarar: Alda Hanna Hauksdóttir** AlHa50@rvkskolar.is

**Guðmunda Stefania Gestsdóttir** Gudmunda.Stefania.Gestsdottir@rvkskolar.is

### Sund

Í 7. bekk er lögð megináhersla á leikniþætti og kennslu allra sundaðferða. Byggt er ofan á þann grunn sem fyrir er og gera nemendur þar með vel sundfæra. Nemendur nái tökum á fjölbreyttum æfingum sem reyna á samspil skynfæra og samhæfingu hreyfinga. Öðlist þekkingu til að nýta vatn sér til heilsuefingu bæði á sundi og með ýmsum æfingum. Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtímana.

### Reglur:

Mæting	<ul style="list-style-type: none"> <li>á réttum tíma með tilheyrandi sundfatnað</li> </ul>
Sundfatnaður	<ul style="list-style-type: none"> <li>stúlkur/sundbolur og piltar/sundbuxur + sundgleraugu</li> </ul>
Klefi	<ul style="list-style-type: none"> <li>engin læti inn í klefa</li> <li>hengja fötin sín snyrtilega upp á snagana</li> </ul>
Sturta	<ul style="list-style-type: none"> <li>fara fyrst í sturtu síðan í sundfatnað</li> <li>starfsfólk íþróttahúss kveikir og slekkur á sturtum</li> </ul>
Umgengni	<ul style="list-style-type: none"> <li>ganga snyrtilega um og bera virðingu fyrir eigum sundlaugar</li> <li>fara eftir þeim reglum sem gilda í íþróttahúsinu og sundlauginni</li> <li>ganga frá eftir sig í sundlauginni</li> </ul>
Öryggi	<ul style="list-style-type: none"> <li>stranglega bannað að fara inn í sundlaug nema kennari sé á staðnum</li> <li>bannað að hoppa í sundlaugina nema með leyfi kennara</li> <li>alltaf að fara niður stigann á leið í laugina</li> <li>stranglega bannað að stinga sér í sundlaugina</li> </ul>
Skyldur nemenda	<ul style="list-style-type: none"> <li>gefa góðan vinnufrið, fylgja fyrirmælum og leggja sig fram í tímum.</li> </ul>
Skyldur kennara	<ul style="list-style-type: none"> <li>mæta undirbúin í tíma og leiða nemandann áfram í sundnáminu</li> </ul>

### Námsmat:

- Námsmatið byggist á hæfniviðmiðum 7. bekkjar
- Námsmatið er símat og því hafa nemendur tækifæri til þess að bæta sig allt árið
- Hver sundtími telur inn í námsmatið
- Gott er að fylgjast með framvindu nemenda inn á Mentor
- Námsmatið er sett inn reglulega yfir veturinn
- Gefið er í 5 táknum sem segir til um hæfni nemandans →
- Lokaeinkunn (samantekt hæfniviðmiða) gefin í bókstöfum
- Námsmat er ekki endanlegt fyrr en síðasta sundtíma er lokið

Meta	
★	Framúrskarandi
✓	Hæfni náð
◇	Á góðri leið
○	Þarfnast þjálfunar
✗	Hæfni ekki náð

Tímabil	Náms- og viðfangsefni	Verkefni / Námsmat
2. – 3. janúar	Kynningartími	Farið yfir reglur og umhverfi
6. – 10. janúar	Bringusund	Armtök, fótatök og lega
13. – 17. janúar	Þolsund / Bringusund	300 metrar / Samhæfing og öndun
20. – 24. janúar	Bringusund	Fótatök/lega/heildin – tímataka
27. – 31. janúar	Baksund	Lega, axlarvelta og fótatök
3. – 7. febrúar	Baksund	Lega, axlarvelta og armtök
10. – 14. febrúar	Bringu- og Baksund	Heildin + tímataka bringusund
17. – 21. febrúar	Sundgeta könnuð	Baksund og bringusund
24. – 28. febrúar	Skólabaksund	Arm- og fótatök, lega
2. – 6. mars	Þolsund / Skólabaksund	300 metrar / Heildin
9. – 13. mars	Kafsund	Samhæfing, heildin
16. – 20. mars	Skólabak- og kafsund	Heildin
23. – 27. mars	Sundgeta könnuð	Skólabaksund og kafsund
30. mars – 3. apríl	Skriðsund	Lega, fótatök og öndun
6. – 10. apríl	<b>PÁSKAFRÍ</b>	
13. – 17. apríl	Skriðsund / flugsund	Lega, armtök og öndun
20. – 24. apríl	Skriðsund / flugsund	Heildin + tímataka skriðsund
27. apríl – 1. maí	Sundgeta könnuð	Skriðsund og flugsund
4. – 8. maí	Björgunarsund	Lega og fótatak
11. – 15. maí	Björgunarsund	Heildin (könnun)
18. – 22. maí	Sundgeta könnuð	Þolsund 300 metrar og björgunarsund
25. – 29. maí	Vinnuvika	Hæfniviðmið skoðuð + tímátökur
1. – 5. júní	Sundleikir	Samvinna - hópefli

- Kennari áskilur sér rétt að breyta kennsluáætlun ef þörf þykir

#### Hæfniviðmið 7. bekkur:

• Unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum
• Komið fram við aðra af virðingu og kurteisi
• Unnið vel og farið eftir fyrirmælum
• Farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum
• Öðlast öryggi og sjálfstæði í vatninu
• Sýnt góða getu í grunntækni og samhæfingu í sundaðferðunum
• Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna
• Synt viðstöðulaust 300 metra þolsund
• Synt 100 metra bringusund
• Synt 50 metra skólabaksund
• Synt 50 metra skriðsund
• Synt 25 metra baksund
• Synt 25 metra flugsund með sundfit
• Synt 15 metra björgunarsund með jafningja
• Synt 8 metra kafsund
• Synt 50 metra bringusund á tíma
• Synt 25 metra skriðsund tíma