

Námsáætlun í sundi fyrir 7. og 10. bekk

Tímabil: Hausti 2016

1 kennslustund á viku

Kennari: Ragna Baldvinsdóttir

Námsefni

Stuðst við sundstig hvers bekkjar

Kennsluaðferðir og skipulag

Stefnt að því að hafa fjölbreyttar kennsluaðferðir: Einstaklingssund, paravinna, hópavinna, leikir, sundbolti, frjálst, stöðvar, núðlusund og nýta tæknina til kennslu.

Allar sundaðferðir sem kenna skal á hverju skólastigi verður farið yfir og grunntækni kennd.

Námsmat

Námsmatið byggir á virkni, viðmóti og þátttöku nemenda í tímum auk framkomu og hegðunar.

Stöðumat nemenda sem tekið er yfir önnina.

50% mæting og virkni í tímum

30% framkoma – hegðun – viðmót

20% líkamlegt stöðumat – próf

Markmið 7. bekkur

Stefnt er að því að nemandi

- Fá aukna þjálfun í samhæfingu hreyfinga og tengingu þeirra í eina heild.
- Nái tókum á fjölbreyttum hreyfingum í vatni.
- Nái tókum á nákvæmri útfærslu hreyfinga og öndunar í 25 m bringusundi, 25 m skólabaksundi, 25 m baksundi og 8 m kafsundi.
- Nái góðum tókum á stungu af bakka.
- Fá þjálfun í helstu undirstöðuatriðum sundknattleiks.
- Þjálfist í sundleikfimi og sundfimi.
- Tileinki sér helstu atriði sem snúa að björgun úr vatni.
- Ljúki námsati í sundi fyrir 7. bekk og geti talist syndur.
- Taki þátt í æfingum og leikjum sem efla líkamspól, s.s. að auka vegalengd sem synt er um 25 m í hverjum tíma og synda 10x25 m með ýmsum sundaðferðum.
- Taki þátt í æfingum og leikjum sem efla kraft, hraða og viðbragð og samhæfingu og nýtni sundtaka.
- Taki þátt í stöðvaþjálfun á sundstað.

- Taki þátt í sundþjálfun til að sýnda ákveðnar vegalengdir innan ákveðinna tímamarka,
 - o 50 m bringusund þar sem tímalágmark er 74,0 sek
 - o 25 m skriðsund þar sem tímalágmark er 32,0 sek
 - o 300 m bringusund þar sem markmiðið er að geta synt vegalengdina innan 10 mínútna
 - o Stílsund í skólabaksundi
 - o Þjálfist í 15 m björgunarsundi með jafningja, beita skal skólabaksundsfótatökum.

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni	Kennsluaðferðir, vinnubrögð
29.ágúst-2.sept.	1	Sundaðferðir Leikir	Staða tekin á helstu sundaðferðum og farið í leiki.	Einstaklings- og hópkenntsla
5.-9. sept.	1	Bringusund	Handatök – fótatök	Einstaklingsmiðuð kenntsla
12.-16. sept	1	Baksund	Handatök – fótatök	Einstaklingsmiðuð kenntsla
19.-23. sept	1	Skriðsund	Handatök – fótatök	Einstaklingsmiðuð kenntsla
26.-30. sept	1	Stungur og þol	Bakki/pallur – sýnda samfleytt 200-300 m frjálst	Einstaklingsmiðuð kenntsla
3.-7. október	1	Skólabaksund - köfun	Handatök – fótatök Kafað eftir hlut	Einstaklingsmiðuð kenntsla
10.-14. október	1	Björgunarsund	Marvaði, köfun, sýnda með félagam	Parakenntsla
17.-21. október	1	Sundknattleikur	Farið yfir leikinn og spilað	Hópkenntsla
24.-28. október	1	Bringusund	Taktur – lega – öndun	Einstaklingsmiðuð kenntsla
31.okt-4.nóv	1	Stöðvaþjáflun	Æfingar í vatni	Einstaklingsmiðuð kenntsla
7.-11. nóv	1	Skriðsund og baksund	Taktur – lega – öndun	Einstaklingsmiðuð kenntsla
14.-18. nóv	1	Spilaleikur	Ýmsar æfingar	Hópkenntsla
21.-25. nóv	1	Sundaðferðir(4)	Allar sundaðferðir æfðar	Einstaklingsmiðuð kenntsla & hópkenntsla
28.nóv-2.des	1	Stöðumat	Farið í gegnum prófin, tímataka	Einstaklings – para
5.-9. des	1	Stöðumat	Farið í gegnum prófin, tímataka	Einstaklings – para
12.-16. des	1	Frjálst		

Markmið 8. bekkur

Stefnt er að því að nemandi

- Bæti tækni í helstu sundaðferðum, s.s. bringusundi, skriðsundi og baksundi.
- Kynnist ýmsum möguleikum til sundíprótta.
- Nái tókum á nákvæmri útfærslu hreyfinga og öndunar í 25 m skriðsundi og 25 m baksundi
- Nái valdi á fjölbreyttum og flóknum hreyfingum eins og samsettum hreyfingum arma og fóta með mismunandi útfærslu.
- Geti synt að hlut í miðri laug, kafað eftir honum á allt að 2 m dýpi og synt til baka. Að því loknu er æfingin síðan endurtekin eftir 10 sek.
- Taki þátt í æfingum og leikjum sem efla líkamspól, s.s. að auka vegalengd sem synt er um 50 m í hverjum tíma og synda 10x50 m með ýmsum sundaðferðum.
- Taki þátt í æfingum og leikjum sem efla kraft, hraða og viðbragð, samhæfingu og nýtni sundtaka og liðleika og hreyfanleika.
- Taki þátt í sundþjálfun til að synda ákveðnar vegalengdir innan ákveðinna tímamarka;
 - o 50 m bringusund þar sem tímalágmark er 67,0 sek
 - o 25 m skriðsund, þar sem tímalágmark er 30,0 sek
 - o taki þátt í 400 m þolsundi þar sem markmiðið er að geta synt vegalengdina viðstöðulaust með frjálsum sundaðferðum
 - o þjálfist í að geta troðið marvaða í a.m.k. eina mínútu
- Læri að nýta sér umhverfi sundstaðar til líkams- og heilsuræktar.
- Taki þátt í ýmsum aðferðum við þjálfun og kennslu, s.s. stöðvaþjálfun í vatni, hringþjálfun og hraðaleik.

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni	Kennsluaðferðir, vinnubrögð
29.ágúst- 2.sept.	1	Sundaðferðir Leikir	Staða tekin á helstu sundaðferðum og farið í leiki.	Einstaklings- og hópkenntsla
5.-9. sept.	1	Bringusund	Handatök – fótatök	Einstaklingsmiðuð kenntsla
12.-16. sept	1	Baksund	Handatök – fótatök	Einstaklingsmiðuð kenntsla
19.-23. sept	1	Skriðsund	Handatök – fótatök	Einstaklingsmiðuð kenntsla
26.-30. sept	1	Stungur og þol	Bakki/pallur – synda samfleytt 200-300 m frjálst	Einstaklingsmiðuð kenntsla
3.-7. október	1	Skólabaksund - köfun	Handatök – fótatök Kafað eftir hlut	Einstaklingsmiðuð kenntsla
10.-14. október	1	Björgunarsund	Marvaði, köfun, synda með félag	Parakenntsla
17.-21. október	1	Sundknattleikur	Farið yfir leikinn og spilað	Hópkenntsla
24.-28. október	1	Bringusund	Taktur – lega – öndun	Einstaklingsmiðuð kenntsla
31.okt-4.nóv	1	Stöðvaþjálfun	Æfingar í vatni	Einstaklingsmiðuð kenntsla
7.-11. nóv	1	Skriðsund og baksund	Taktur – lega – öndun	Einstaklingsmiðuð kenntsla
14.-18. nóv	1	Spilaleikur	Ýmsar æfingar	Hópkenntsla

21.-25. nóv	1	Sundaðferðir(4)	Allar sundaðferðir æfðar	Einstaklingsmiðuð kennsla & hópkennda
28.nóv-2.des	1	Stöðumat	Farið í gegnum prófin, tímataka	Einstaklings – para
5.-9. des	1	Stöðumat	Farið í gegnum prófin, tímataka	Einstaklings – para
12.-16. des	1	Frjálst		

Markmið 9. bekkur

Stefnt er að því að nemandi

- Viðhaldi sundfærni sinni með tilliti til breyttrar líkamsbyggingar.
- Kynnist og nái grundvallarfærni í ýmsum möguleikum sundíþróttum, s.s. flugsundi með og án hjálpartækja, skriðsundi og snúningum við bakka og baksundi og snúningum.
- Nái tókum á nákvæmri útfærslu í 75 m þrisundi; baksundi, bringusundi og skriðsundi.
- Nái tókum á nákvæmri útfærslu í 8 m kafsundi.
- Þjálfist enn frekar í fjölbreyttum samsettum hreyfingum arma og fóta með mismunandi útfærslu.
- Taki þátt í æfingum með áhöld sem efla slökun og líkamsvitund í vatni.
- Þjálfist í fatasundi eftir stungu af bakka og 50 m sundi, þar af 6-8 m kafsundi.
- Nemandi þarf að troða marvaða, afklæðast á sundi og synda til baka sömu vegalengd.
- Taki þátt í markvissri sundþjálfun sem líkams- og heilsurækt.
- Taki þátt í sundþjálfun til að synda ákveðnar vegalengdir innan ákveðinna tímamarka;
 - o 100 m bringusund þar sem tímalágmark er fyrir drengi: 2 mín. 20 sek. og stúlkur: 2 mín. 25 sek.
 - o 50 m skriðsund þar sem tímalágmark er fyrir drengi: 60,0 sek. og stúlkur: 62,0 sek
 - o 25 m baksund þar sem tímalágmark er fyrir drengi: 32,0 sek. og stúlkur: 34,0 sek.+
 - o Þjálfist í að geta synt 500 m viðstöðulaust með frjálsum aðferðum.

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni	Kennslaáferðir, vinnubrögð
29.ágúst- 2.sept.	1	Sundaðferðir Leikir	Staða tekin á helstu sundaðferðum og farið í leiki.	Einstaklings- og hópkenntla
5.-9. sept.	1	Bringusund Skólabaksund	Handatök – fótatök	Einstaklingsmiðuð kenntla
12.-16. sept	1	Baksund Skriðsund	Handatök – fótatök	Einstaklingsmiðuð kenntla
19.-23. sept	1	Snúningar	Tækni – bak- og skriðsundi	Einstaklingsmiðuð kenntla
26.-30. sept	1	Stungur og þol	Bakki/pallur – synda samfleytt 200-300 m frjálst	Einstaklingsmiðuð kenntla
3.-7. október	1	Flugsund Köfun	Handatök – fótatök Kafað eftir hlut	Einstaklingsmiðuð kenntla
10.-14. október	1	Björgunarsund Flugsund	Marvaði, köfun, synda með félaga Tækni – bútasund - heild	Parakenntla
17.-21. október	1	Sundknattleikur	Farið yfir leikinn og spilað	Hópkenntla
24.-28. október	1	Bringusund Skólabaksund	Taktur – lega – öndun	Einstaklingsmiðuð kenntla
31.okt-4.nóv	1	Stöðvapjálflun	Æfingar í vatni	Einstaklingsmiðuð kenntla
7.-11. nóv	1	Skriðsund og baksund	Taktur – lega – öndun	Einstaklingsmiðuð kenntla

14.-18. nóv	1	Spilaleikur	Ýmsar æfingar	Hópkennsla
21.-25. nóv	1	Sundaðferðir(4)	Allar sundaðferðir æfðar	Einstaklingsmiðuð kennsla & hópkennsla
28.nóv-2.des	1	Stöðumat	Farið í gegnum prófin, tímataka	Einstaklings – para
5.-9. des	1	Stöðumat	Farið í gegnum prófin, tímataka	Einstaklings – para
12.-16. des	1	Frjálst		

Markmið 10. bekkur

Stefnt er að því að nemandi:

- Viðhaldi sundfærni sinni með tilliti til breyttrar líkamsbyggingar.
- Nái tókum á ýmsum möguleikum sundíþróttum, s.s. flugsundi með og án hjálpartækja, skriðsundi og snúningum við bakka og baksundi og snúningum.
- Nái tókum á nákvæmri útfærslu í 50 m bringusundi og 12 m kafsundi.
- Nái tókum á nákvæmri útfærslu í 8 m kafsundi.
- Þjálfist enn frekar í fjölbreyttum samsettum hreyfingum arma og fóta með mismunandi útfærslu.
- Fáir tækifæri til aukinnar tækni og sundþjálfunar í einni eða tveimur sundgreinum að eigin vali.
- Þjálfist í að troða marvaða í 30 sek. og björgun jafningja, björgunarvegaleind 25 m
- Taki þátt í markvissri sundþjálfun sem líkams- og heilsurækt.
- Taki þátt í sundþjálfun til að sýnda ákveðnar vegalengdir innan ákveðinna tímamarka;
 - o 100 m bringusund þar sem tímalágmark er fyrir drengi: 2 mín. 15 sek. og stúlkur: 2 mín. 20 sek.
 - o 50 m skriðsund þar sem tímalágmark er fyrir drengi: 55,0 sek. og stúlkur: 58,0 sek.,
 - o 50 m baksund þar sem tímalágmark er fyrir drengi: 65,0 sek. og stúlkur: 68,0 sek.
 - o 25 m flugsund þar sem tímalágmark er fyrir drengi: 31,0 sek. og stúlkur: 33,0 sek.
- Þjálfist í að geta synt 600 m viðstöðulaust innan 20 mínútna með frjálsum aðferðum

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni	Kennsluaðferðir, vinnubrögð
29.ágúst- 2.sept.	1	Sundaðferðir Leikir	Staða tekin á helstu sundaðferðum og farið í leiki.	Einstaklings- og hópkenndsla
5.-9. sept.	1	Bringusund Skólabaksund	Handatök – fótatök	Einstaklingsmiðuð kenndsla
12.-16. sept	1	Baksund Skriðsund	Handatök – fótatök	Einstaklingsmiðuð kenndsla
19.-23. sept	1	Snúningar	Tækni – bak- og skriðsundi	Einstaklingsmiðuð kenndsla
26.-30. sept	1	Stungur og þol	Bakki/pallur – synda samfleytt 200-300 m frjálst	Einstaklingsmiðuð kenndsla
3.-7. október	1	Flugsund Köfun	Handatök – fótatök Kafað eftir hlut	Einstaklingsmiðuð kenndsla
10.-14. október	1	Björgunarsund Flugsund	Marvaði, köfun, synda með félaga Tækni – bútasund - heild	Parakennsla
17.-21. október	1	Sundknattleikur	Farið yfir leikinn og spilað	Hópkenndsla
24.-28. október	1	Bringusund Skólabaksund	Taktur – lega – öndun	Einstaklingsmiðuð kenndsla
31.okt-4.nóv	1	Stöðvapjáfllun	Æfingar í vatni	Einstaklingsmiðuð kenndsla
7.-11. nóv	1	Skriðsund og baksund	Taktur – lega – öndun	Einstaklingsmiðuð kenndsla
14.-18. nóv	1	Spilaleikur	Ýmsar æfingar	Hópkenndsla
21.-25. nóv	1	Sundaðferðir(4)	Allar sundaðferðir æfðar	Einstaklingsmiðuð kenndsla & hópkenndsla
28.nóv-2.des	1	Stöðumat	Farið í gegnum prófin, tímataka	Einstaklings – para
5.-9. des	1	Stöðumat	Farið í gegnum prófin, tímataka	Einstaklings – para
12.-16. des	1	Frjálst		