

Námsáætlun í sundi fyrir 8. og 10. bekk

Tímabil: Haust 2017

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 8. bekkur

Stefnt er að því að nemandi

- Bæti tækni í helstu sundaðferðum, s.s. bringusundi, skriðsundi og baksundi.
- Kynnist ýmsum möguleikum til sundíþróttar.
- 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

- taki þátt í 400 m þolsundi þar sem markmiðið er að geta synt vegalengdina viðstöðulaust með frjálsum sundaðferðum
- 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.

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;
 - 100 m bringusund þar sem tímalágmark er fyrir drengi: 2 mín. 20 sek. og stúlkur: 2 mín. 25 sek.
 - 50 m skriðsund þar sem tímalágmark er fyrir drengi: 60,0 sek. og stúlkur: 62,0 sek
 - 25 m baksund þar sem tímalágmark er fyrir drengi: 32,0 sek. og stúlkur: 34,0 sek.+
 - Þjálfist í að geta synt 500 m viðstöðulaust með frjálsum aðferðum.

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, björgunarvegalend 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

Dagsetning	Námsefni	Viðfangsefni	Kennsluaðferðir,
------------	----------	--------------	------------------

			vinnubrögð
31. ágúst	Allar sunndaðferðir + köfun	Staða tekin á helstu sunndaðferðum	Einstaklings- og hópkenndsla
7. september	Bringusund - skriðsund	Handatök . fótatök	Einstaklingsmiðuð kenndsla
14. september	Bringusund - skriðsund	Lega - spyrna - taktur	Einstaklingsmiðuð kenndsla
21. september	Spilaleikur	Fjölbreytt	Samvinna og liðsheild
28. september	Bringusund - skriðsund	Heildarsundið metið	Einstaklingsmiðuð kenndsla
5. október	Tímataka í bringusundi og skriðsundi + sundknattleikur		
12. október	Stungur og þol + Björgunarsund	Bakki/pallur . synda samfleytt frjálst sund	Einstaklingsmiðuð kenndsla
19. október	Baksund Skólabaksund	Handatök . fótatök	Einstaklingsmiðuð kenndsla
26. október	STARFSDAGUR		
2. nóvember	Baksund Skólabaksund	Lega - spyrna - taktur	Einstaklingsmiðuð kenndsla
9. nóvember	Tímataka í baksundi + leikir í vatni		
16. nóvember	Sundaðferðir(4)	Allar sunndaðferðir æfðar	Einstaklingsmiðuð kenndsla & hópkenndsla
23. nóvember	Stöðumat - þolsund		
30. nóvember	Stöðumat - köfun+björgun		
7. desember	Frjálst		
	JÓLAÞEMA		