

# Kennsluáætlun

Veturinn 2020 - 2021

**Bekkur:** 8.

**Námsgrein:** Sund

**Fjöldi kennslustunda:** Ein kennslustund á viku

**Kennari:** Hrafnhildur Sævarsdóttir

## Áfangalýsing

**Kennsluáðferðir:** Einstaklingsmiðað nám, samvirkt nám, útlistunar kennsla, verklegar æfingar, stöðvápjálfun, leikir, herminám svo fátt eitt sé nefnt. Verkefnum er ætlað að mæta hverjum nemanda þar sem hann er staddur og styðja hann í að auka færni sína í greininni.

**Námsmat:** Færniþróf í nóvember, febrúar og mars.

**Kennari áskilur sér rétt til að breyta kennsluáætlun án fyrirvara.**

Mæting	Forföll úr tíma tilkynnist með tölvupósti til kennara <a href="mailto:hrafns@sjalandsskoli.is">hrafns@sjalandsskoli.is</a> Gleymi nemandi sundfötum fær hann lánað sundföt annars fjarvist. Sé sundtíminn síðasti tími dagsins fer nemandi heim annars í tíma með hinum hópnum sem ekki er í sundi.
Ábending um fatnað nemenda	Nemendur mæti í sundvænum sundfötum. Þurfi nemandi að synda með sundgleraugu kemur hann með sín eigin.
Meiðsli	Sé nemandi meiðdur er hægt að nota vatn á svo margvíslegan máta til þjálfunar. Ekki sleppa úr sundtíma kennari aðlagar æfingarnar að getu nemandans.

Dagsetn.	Viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat
Ágúst September	Kynning, reglur og öryggi á sundstað Sundleikir Skriðsund Baksund Bringusund Skólabaksund Spyrna	Að nemendur fái jákvæða upplifun af sundiðkun. Að nemendur kynnist viðfangsefnum sundstigsins og tileinki sér góð vinnubrögð. Nemendur tileinki sér rétt sundtök í sundaðferðunum. Að nemendur gleðjast saman í leik og öðlist og styrki jákvæða sjálfsmynd.	
Október	Polsund Skriðsund Baksund bringsund Kafsund Flugsund Björgun í vatni Leikir	Nemendur haldi áfram að tileinka sér rétta sundtækni og sjálfstæð vinnubrögð. Nemendur þjálfist í samvinnu. Nemendur tileinki sér kafsundstak eftir snúning við bakka. Nemendur kunni að bjarga jafningja af botni laugar. Hafi tileinkað sér tvær tegundir leysitaka og rétt björgunarsund með jafningja ákveðna vegalengd Nemendur kunni rétt viðbrögð við björgun í vatni.	
Nóvember	Bringusund Flugsund Kafsund Skriðsund Líkamsæfingar Námsmat Fatasund	Nemendur læri rétt kafsundstök og nái valdi á samsettum og flóknum hreyfingum. Nemendur tileinki sér tækniæfingar. Nemendur þjálfist í samsettum og flóknum hreyfingum sundaðferðanna, og æfi sig í réttum takti, öndun og legu.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 75m skriðsund stíll</li><li>• 8m kafsund ná í hlut og endurtekið</li><li>• 50m baksund stíll</li><li>• Fata og björgunarþróf</li></ul>

		Nemendur geti troðið marvaða í 40 sek í fötum.	
Desember	Kajak Leikir	Nemendur tileinki sér jákvæðni og leikgleði í samvinnuverkefnum á sviði sundleikja. Nemendur kunni skil á fjölbreyttum hreyfingum í vatni Nemendur öðlist og styrki jákvæða sjálfsmynd í leik.	
Janúar	Reglur og öryggisatriði Áætlangerð í þolþjálfun Þolþjálfun eftir eigin áætlun	Að nemendur þekki öryggis- og umgengnisreglur. Nemendur gera þolþjálfunaráætlun sem þeir synda eftir til undirbúnings fyrir þolsundspróf. Nemendur kunni að setja sér markmið og reyni að fylgja þeim eftir. Nemendur beri ábyrgð á eigin þjálfun og heilsu. Nemendur efli á markvissan hátt líkamshreysti, þol og þrek. Nemendum gefist kostur á vali sundaðferða og erfiðleikastigi sundþjálfunar. Nemendur fái val við verkefni sín.	
Febrúar	Þolþjálfun eftir eigin áætlun Flugsund Leikir Námsmat Drill í öllum sundaðferðum	Nemendur efli á markvissan hátt þol og styrk með lengri vegalengdum þar sem þeir nýti tókin rétt. Nemendur haldi áfram að synda eftir eigin þjálfunaráætlun til undirbúnings fyrir þolsundspróf. Nemendur tileinki sér drillæfingar þar sem sundið er brotið niður. Nemendur þjálfist í samsettum og flóknum hreyfingum sundaðferðanna, og æfi sig í réttum takti, öndun og legu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400m bringusund tímálágmörk 14 mín</li> </ul>
Mars	Sprettisund Námsmat Leikir Samflot	Nemendur taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla félagslega samvinnu Að nemendur gleðjist saman í leik. Nemendur ljúki hraðþætti sundstigsins.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50m bringusunds tímataka</li> <li>• 25m skriðsund tímataka</li> </ul>
Apríl	Skriðsund Baksund Flugsund Bringusund Skólábaksund	Nemendur þjálfist í samsettum og flóknum hreyfingum sundaðferðanna, og æfi sig í réttum takti, öndun og legu.	
Maí Júní	Leikir Kajak tími	Nemendur tileinki sér jákvæðni og leikgleði í samvinnuverkefnum á sviði sundleikja. Nemendur kunni skil á fjölbreyttum hreyfingum í vatni Nemendur öðlist og styrki jákvæða sjálfsmynd í leik.	