

# 7.bekkur skólasund kennsluáætlun 2019-2020 fyrir áramót

---

Kennarar: Hallgrímur Þór Harðarson; Jónína Sigrún Björnsdóttir

7

## Markmið - Hvað ætlum við að læra?

\*Synt viðstöðulaust bringusund, baksund, skólabaksund, skriðsund og kafsund, auk þess að stinga sér af bakka. Staðist tímatökur í bringu – og skriðsundi.

\*Troðið marvaða og synt í fötum.

\*Tekið þátt í hinum ýmsu leikjum.

\*Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.

\*Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.

## Námsefni - Hvaða bækur og gögn notum við í náminu?

Notumst við þau tæki og tól sem henta hverju sinni.

Sundföt.

## Kennsluaðferðir - Hvernig vinnum við í kennslustundum?

Innlögn frá kennara, umræður, verkleg kennsla og sýnikennsla. Notum stöðvaþjálfun og leiki til að brjóta upp hefðbundar kennsluaðferðir.

## Námsmat - Hvað og hvernig nám og vinna metin?

Í lok skólaárs er stefnt að því að nemendur ljúki hæfniviðmiðum 7.bekkar.

### GF sund 7.bekkur - Líkamsvitund - leikni - afkastageta

- 300 m bringusund, tímamörk: synt á minna en 10 mínútum.
- 8 m kafsund, stílsund.
- 50 m skólabaksund, stílsund.
- 50 m bringusund á tíma 1:14 mín.
- 25 m skriðsund á tíma 32 sek.
- 15 m björgunarsund með jafningja (skólabaksundsátök).

### GF sund 7.bekkur - Félagslegir þættir

- Vinnur með öðrum, sýnir fallega framkomu og leggur sitt af mörkum í uppbyggilegu samstarfi.
- Gerir sér grein fyrir til hvers er ætlast í sundtíma, sýnir góða virkni og hagar námi sínu og störfum í samræmi við það.

### GF sund 7.bekkur - Heilsa og efling þekkingar

- Lífgunaraðferð (hverning á að opna öndunarveg, hvernig á að leggja þann sem blása skal o.s.frv.) getur úrskýrt í orðum.

### GF sund 7.bekkur - Öryggis og skipulagsreglur

- Þrjú leysitök: Grip um báða úlnliði - gripið um framhandlegg með báðum höndum - grip um háls að framan.