

9. bekkur sund kennsluáætlun 2019-2020

Kennarar: Hallgrímur Þór Harðarson; Jónína Sigrún
Björnsdóttir; María Bjarney Leifsdóttir

9

Markmið - Hvað ætlum við að læra?

Bæta styrk, þol og gróf- og fínhyfingar. Jákvæðni í samskiptum, samvinna og læra að taka sigri/ósigri. Fara eftir fyrirmælum, læra reglur og tileinka sér rétta tækni í hinum ýmsu undaðferðum. Tileinka sér þau atriði sem eru í tileyrandi undstigi.

Námsefni - Hvaða bækur og gögn notum við í náminu?

Sundföt og handklæði, jafnvel sundgleraugu.

Kennsluáðferðir - Hvernig vinnum við í kennslustundum?

Bein kennsla, sýnikennsla, verklegar æfingar. Mikil áhersla á að allir taki þátt og geri sitt besta.

Námsmat - Hvað og hvernig nám og vinna metin?

Ástundun/þátttaka, vinnuframlag í tímum, samvinna, kurteisi, jákvæðni. Símat þar sem farið er markvisst yfir þá þætti sem tilheyra tilteknu undstigi.

GF sund 9.-10.bekkur - Líkamsvitund - leikni - afkastageta

- 500 metra þolsund. Nemandi notar að lágmarki þrjár sundaðferðir. Ekki skal synda hverja aðferð skemur en 75 metra.
- Tímataka: 50 m skriðsund Drengir: 60 sek. Stúlkur: 62 sek.
- Sund í fötum: stunga af bakka, 50 metra fatasund þar af 8-10 metra kafsund. Troða marvaða og afklæðast á sundi. Synt sömu vegalengd til baka.
- Tímataka: 25 m baksund Drengir 32 sek Stúlkur 34 sek
- Tímataka: 100 m bringusund Drengir 2:20 mín Stúlkur 2:25 mín
- Bringusund í 20 mínútur. Lágmarksvegalengd 600 metrar.
- Björgun af botni laugar og 25 metra björgunarsund.
- Tímataka: 50 m baksund. Drengir 65 sek. Stúlkur 68 sek.
- 50 m bringusund, stílsund.
- Tímataka: 100 m bringusund. Drengir 2:15 mín. Stúlkur 2:20 mín.
- 12 metra kafstund, stílsund.
- Tímataka: 50 m skriðsund. Drengir 55 sek. Stúlkur 58 sek.

GF sund 9.-10.bekkur - Félagslegir þættir

- Tekur frumkvæði í námi sínu, sýnir góða virkni og sjálfstæð og ábyrg vinnubrögð.
- Vinnur með öðrum, sýnir fallega framkomu og tekur á jákvæðan hátt þátt í uppbyggilegum samskiptum.
- Tekur frumkvæði í námi sínu, sýnir góða virkni og sjálfstæð og ábyrg vinnubrögð.
- Vinnur með öðrum, sýnir fallega framkomu og tekur á jákvæðan hátt þátt í uppbyggilegum samskiptum.

GF sund 9.-10.bekkur - Heilsa og efling þekkingar

- Þrjú leysitök: Grip í fatnað framan frá - grip um háls aftan frá - grip um brjóst aftan frá.

GF sund 9.-10.bekkur - Öryggis og skipulagsreglur

- Þekkir eina lífgunaraðferð.