

# 9.-10.bekkur sund kennsluáætlun

---

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 viðfangsefnum. Tileinka okkur þau atriði sem eru í tilheyrandi sundstigi.

Kennsluaðferðir - 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, kurteis, jákvæðni. Símat þar sem farið er markvisst yfir þá þætti sem tilheyra tilteknu sundstigi.

## VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

---

### Fjalla 2018 9.-10.bekkur sund - Líkamsvitund - leikni - afkastageta

- 500 metra þolsund. Nemandi notar að lágmarki þrjár sunaðferðir. 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 kafasund. 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.

#### **Fjalla 2018 9.-10.bekkur sund - 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.

#### **Fjalla 2018 9.-10.bekkur sund - Heilsa og efling þekkingar**

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

#### **Fjalla 2018 9.-10.bekkur sund - Öryggis og skipulagsreglur**

- Þekkir eina lífgunaraðferð.