

10.bekkur**Markmið**

Meginmarkmið sundkennslunnar í 10. bekk er að auka vægi sundþjálfunar. Efling þrekráttá í tengslum við sundiðkun jafnframt því að byggja ofan á þann grunn sem nemendur hafa fengið á fyrra stigi.

Nemendur skulu ávallt mæta með viðeigandi sundfatnað. Stúlkur í sundbolum og strákar í sundskýlum eða stuttum sundbuxum (mega ekki ná niður fyrir hné).

Leiðir að markmiðum

- Sundkennsla fer fram í Sundlaug Grindavíkur.
- Kennt er einu sinni í viku, 40 mínútna tímar.
- Sundkennsla fer fram með og án áhalds.
- Sundkennsla fer fram í formi leikja, sýnikennslu, stýrikennslu, tækniæfinga, sundþjálfunar (endurtekning) og frjálsum leik.
- Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og virkni.



Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar

Námsmat

Námsmat í 10.bekk fer fram í formi samræmdra sundprófa þar sem nemendur þurfa að geta sýnt fram á kunnáttu í þeim þáttum sem eiga við á hverju sundstigi fyrir sig. Gefnar eru einkunnir á hverju stigi. Þeim nemendum sem ekki standast sundpróf er boðið upp á sérkennslu (ef lausir tímar eru eftir í lok skólaárs) sem fer fram að vori og eiga þá möguleika á því að ná sundstiginu. Metin eru hæfniviðmið í sundi samkvæmt aðalnámskrá ásamt lykilhæfni nemenda.

Sundstig 10.bekkur (samræmd markmið í 10.bekk)

- Þolsund í 20 mínútur
- Björgun af botni laugar og 25 metra björgunarsund
- 12 metra kafstund, stílsund
- 100 m bringusund, strákar innan við 2:15mín og stelpur 2:20mín.
- 50 m skriðsund, strákar innan við 55sek og stelpur 58sek.
- 50 m baksund

Fyrirkomulag sundkennslu

Í sundi í 10. bekk þurfa nemendur að taka 10. bekkjarsundstigið. Þau eru einungis í sundi fyrir áramót.

Sund 10.bekkur Haustönn 2023




Kennsluáætlun þessi tekur mið af hæfniviðmiðum sem fram koma í Aðalnámskrá Grunnskóla og skólanámskrá Grunnskóla Grindavíkur

Kennarar: Guðrún Bentína Frímansdóttir

VIKA	VIÐFANGSEFNI (efni sem fjallað er um)	EFNISTÖK (hvernig er unnið með efnið)	NÁMSEFNI (allt námsefni)	ANNAÐ (t.d. tímasetning kannanna)
23.-25. ágúst	Reglur og umgengni Kynning á sundstiginu Sundgeta nemenda könnuð	<ul style="list-style-type: none">• Að nemendum sé ljóst hversu mikilvægt sé að fylgja reglum og að mikilvægi góðrar umgengni.• Kynning sundstigs• Skoða stíl og getu hjá öllum bekkjum með leikjum og boðsundi.		23. Skólasetning
28.ágúst- 1.september	Grunnurinn æfður	<ul style="list-style-type: none">• 4 ferðir upphitun• 4 ferðir bringusund• 4 ferðir skriðsund• 4 ferðir skólabaksund• 4 ferðir baksund	Sundbrautir	
4.-8. september	Tímatökur; sjá stöðuna á þeim	100m bringusund; 50m skriðsund;	Sundbrautir	Námsmat; 100m bringusund og 50m skriðsund.
11.-15. september	Polsund	Synda í 10 mín og telja ferðir		

18.-22. september	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á fótatök, legu og öndun. • Æfa rennslið, hendur-fætur-renna 1 2. • 1 armtak á móti 3-2-1 fótataki • Telja tökin yfir 1 ferð (2x) • 2 synda saman, annar gerir armtak en hinn fótatak. 	Sundbrautir	
25.-29. september	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á armtök, legu og öndun. • Kafsundstakið • Áhersla á taktinn • Æfa stungur. • Prufa taka tímann í 100m bringu aftur fyrir þá sem vilja. 	Sundbrautir	
2.-6. október	Pottatími	<ul style="list-style-type: none"> • Núvitund, slökun 		
9.-13. október	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á fótatök, legu og öndun. • Korkur – einblína á fótatök • Anda í 3 hvert skipti • Velta yfir á aðra öxlina í þriðja hvert skipti. 	Sundbrautir	
16.-20. október	Þemadagar	Þemadagar	Engin kennsla	
23.-27.október	Stöðvar	<ul style="list-style-type: none"> • Stungur • Kafsund • Björgunarsund(með bekkjarfélagi) 	Stöðvar	
30. okt-3. nóvember	Skólabaksund Baksund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á fótatök og handtök í skólabaksundi • Áhersla á fótatök og axlaveltu í baksundinu. 		
6.-10.nóvember	Þolsund	20mín þolsund		Námsmat; synda í 20mín, minnst 24 ferðir.
13.-17.nóvember	Sundleikir	<ul style="list-style-type: none"> • Að nemendur taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem að reyna á samvinnu. 		

20.-24. nóvember	Björgunarsund Kafsund	<ul style="list-style-type: none"> • Að nemendur æfi sig í að bjarga af botni laugar og synda 25m. (Noti kafsund við að synda niður á botn) • Æfi sig í að nota rétta tækni í kafsundi. 	Sundbrautir	Námsmat; tækni í kafsundi. Bjarga af botni og synda björgunarsund 25m
27. nóv-1. desember	Bringusund og skriðsund			
4.-8. desember	Baksund og námsmat			Námsmat; 50m baksund. Klára annað námsmat sem þurfa.
11.-15. desember	Pottatími	<ul style="list-style-type: none"> • Nútvitund, slökun. 		
19. desember		<ul style="list-style-type: none"> • Jólafrí 		
 J Ó L A F R Í 