

8.bekkur

Markmið

Meginmarkmið sundkennslunnar í 8. bekk er að auka vægi sundþjálfunar. Efling þrekþátta 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, 35 mínútna tímar.
- Sundkennsla fer fram með og án áhalda.
- Sundkennsla fer fram í formi leikja, sýnikennslu, stýrikennslu, tækniæfinga, sundþjálfunar (endurtekning) og frjálsum leik.
- Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og virkni.
- Leggja áherslu á að nemendur fylgi eftir reglum sundstaða.



Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar

Námsmat

Námsmat í 8.bekk fer fram í formi sundprófa þar sem nemendur þurfa

að geta sýnt fram á kunnáttu í þeim þáttum sem eiga við á hverju sundstigi fyrir sig.

Metin eru hæfniviðmið í sundi samkvæmt aðalnámskrá ásamt lykilhæfni nemenda.

Sundstig 8.bekkur (samræmd markmið í 8.bekk)

- 400 metra þolsund. Nemandi notar að lágmarki 3 sundaðferðir. Ekki skal synda hverja aðferð skemur en 50 metra.

- Sund í fötum: Stunga af bakka- 50 metra fatasund þar af 8-10 metra kafsund.

Troða marvaða í 1 min.

- 25 m flugsund með eða án hjálpartækja

- 100 m bringusund, stílsund

- 75 m skriðsund, stílsund

- 50 m baksundi, stílsund

Sund 8.bekkur Haust 2021




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

Kennarar:

VIKA	VIÐFANGSEFNI (efni sem fjallað er um)	EFNISTÖK (hvernig er unnið með efnið)	NÁMSEFNI (allt námsefni)	ANNAÐ (t.d. tímasetning kannanna)
I.vika 23. ágúst- 27. ágúst Skólasetning 24. ágúst				8.bekkur í fermingarferð
2.vika 30.ágúst – 3. sept	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. 		
3.vika 6. sept - 10. sept	Grunnurinn æfður	<ul style="list-style-type: none"> • 4 ferðir bringusund • 4 ferðir skriðsund • 4 ferðir skólabaksund • 4 ferðir baksund 		

4.vika 13. sept– 17. sept	Tímatökur; sjá stöðuna á þeim	100m bringusund; 75m skriðsund;		Námsmat; 100m bringusund og 75m skriðsund.
5.vika 20. sept– 24. Sept Starfsdagur 24. 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	
6.vika 27. sept- 1.okt	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. 	Stöðvar	
7.vika 4. okt – 8. okt	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 öxlinu í þriðja hvert skipti. 	Stöðvar	
8.vika 11. okt – 15. okt Uppbyggingadag ar 13.-15. Október	Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á armtök, legu og öndun. • Nemendur notist við sundfit • Velta, liggja á annarri hliðinni og taka 8-6-4-2 fótatök og velta svo. • 	Sundbrautir	

<p>9.vika 18. okt - 22. Okt</p> <p>Vetrarfrí 18.-19. október</p>	<p>Skólabaksund Baksund</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á fótatök og handtök í skólabaksundi • Áhersla á fótatök og axlaveltu í baksundinu. 	<p>Stöðvar</p>	
<p>10. vika 25. okt - 29. okt</p>		<p>Frí á mánudeginum</p>		
<p>11. vika 1. nóv – 5. nóv.</p> <p>Samskiptadagur 2. Nóvember</p>	<p>Polsund</p>	<p>400m þolsund</p>		<p>Námsmat; 400m, 3 sund-aðferðir og minnst 50m hverja sundaðferð</p>
<p>12. vika 8. nóv – 12. nóv</p>		<p>Frí á mánudeginum</p>		
<p>13.vika 15. nóv - 19. nóv</p>	<p>Björgunarsund Kafsund Marvaði</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Að nemendur æfi sig í að bjarga af botni laugar og synda 15m. (Noti kafsund við að synda niður á botn) • Æfi sig í að nota rétta tækni í björgunarsundi. • Æfi sig í að troða marvaða sem að nemendur kynntust í vikunni á undan. • Að nemendur reyni björgun með marvaða (erfiðari aðferð en hefðbundið björgunarsund) 	<p>Sundbrautir</p>	<p>Sendu póst á mentor um fatasund fyrir næstu viku.</p> <p>Láta einnig nemendur og umsjónarkennara vita.</p>

<p>14.vika 22. nóv - 26. nóv. Starfsdagur 23. nóvember</p>	<p>Fatasund</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur sýna kunnáttu sína í að synda í fötum Troða marvaða 	<p>Sundbrautir</p>	<p>Könnun</p>
<p>15.vika 29. nóv - 3. des.</p>	<p>Bolasund</p>	<ul style="list-style-type: none"> Boðsund í íþróttabolum 		<p>Námsmat; þau sem eiga eitthvað eftir mega reyna aftur.</p>
<p>16.vika 6. des - 10. des.</p>	<p>Sundleikir</p>	<ul style="list-style-type: none"> Að nemendur taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem að reyna á samvinnu. 		
<p>17.vika 13. des - 17. des Litlu jól 17. desember</p>	<p>Pottatími</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nútvitund, slökun. 		
<p>21. desember</p>	 J Ó L A F R Í 