

Sund 9. bekkur

Meginmarkmið sundkennslunnar í 8. - 10. bekk er að auka vægi sundþjálfunar. Efling þrekþátta í tengslum við sundiðkun jafnframt því að byggt er ofan á þann grunn sem þau 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).

Hæfniviðmið

- 500 metra þolsund. Nemandi notar að lágmarki 3 sundaðferðir. Ekki skal synda hverja aðferð skemur en 75 metra,
- 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,
- 25 m flugasund,
- tímataka: 100 m bringusund Drengir 2:15 stúlkur 2:20,
- tímataka: 50 m skriðsund Drengir 60 sek stúlkur 1:02,
- tímataka: 25 m baksund Drengir 32 sek stúlkur 34 sek.

Kennsluhættir

- sundkennsla fer fram í Sundlaug Grindavíkur,
- Kkennt er einu sinni í viku, 40 mínútna tímar,
- sundkennsla fer fram með og án áhalda,
- sundkennsla fer fram í formi leikja, sýnikennslu, tækniæfinga, sundþjálfunar (endurtekning) og frjálsum leik,
- lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og virkni,
- leggja áherslu á að nemendur fylgi eftir reglum sundstaða.

Námsmat

Námsmat í 9. 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, **S** fyrir settu marki náð og **P** fyrir þarfnast frekari þjálfunar. 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.

Í sundi í 9. og 10. bekk þurfa nemendur að fylla 20 tíma kvóta til að geta fengið að taka 9. bekkjarsundstigið eða 10. bekkjarsundstigið. Eftir að hafa mætt í 20 tíma (leyfi/veikindi ekki tekin inn í) fá nemendur leyfi til að reyna við sundstigið. Ef þeir ná sundstiginu þá eru þeir búnir með sundið og þurfa ekki að mæta oftari í sund yfir veturinn. Nemendur þurfa þó að mæta áfram í tíma en fá þann möguleika á að stunda aðra hreyfingu í staðinn. Hvernig hreyfing það verður er gert í samráði við deildarstjóra og íþróttakennara.

Gott er að mæta áfram til þess að fá þá hollu hreyfingu sem sundið veitir. Með þessu fyrirkomulagi viljum við fá nemendur til að bera meiri ábyrgð á sinni mætingu og einnig að fá þá til að sinna mætingarskyldu sinni.