

## Sund 10.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).

### Hæfniviðið

- bringusund í 20 mínútur. Lágmarksvegalengd 600 metrar,
- 50 m bringusund, stílsund,
- björgun af botni laugar og 25 metra björgunarsund,
- 12 metra kafstund, stílsund,
- tímataka: 100 m bringusund,
- tímataka: 50 m skriðsund,
- tímataka: 50 m baksund,
- tímataka: 25 m flugsund,
- þrjú leysitök: Grið í fatnað framan frá - grip um háls aftan frá - grip um brjóst aftan frá,
- ein lífgunaraðferð,

### Kennsluhættir

- sundkennsla fer fram í Sundlaug Grindavíkur,
- kennt 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 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, **S** fyrir settu marki náð og **Þ** fyrir þarfnast frekari þjálfunnar. 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 halda áfram að mæta 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.