

Sund 9.bekkur

Kennarar: Björgvin Jóniússon; Linda B. Thorlacius; Ragnar Elvar
Arinbjarnarson; Samúel Ívar Arnason

9

Skólaárið

2025 - 2026

Helstu námsþættir vetrarins

Farið ýtarlega í tækni og samhæfinu handa og fóta í öllum helstu sundaðferðum. Farið í tímamælingu á ákveðinni vegalengd í bringusundi og skriðsundi. Einnig er kennt í formi stöðvarþjálfunar. Lögð er áhersla á að nemendur fái jákvæða upplifun af sundi. Ein föst kennslustund í viku þar sem einn kennari sér um kennslustundina. Kynjaskipt.

Kennsluskipulag vetrarins með fyrirvara um breytingar

Ágúst - byrjun sept : Á þessu tímabili ætlum við að fara í upprifjun á öllum sundaðferðum, auka þolið og fara í leiki.

Sept - okt - Á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á skriðsund, baksund og fara svo í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Okt- nóv: Á þessu tímabili ætjum við að leggja aðaláhersluna á bringusund, skólabaksund og fara svo í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Nóv - des: Á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á kynningu á björgunarsundi og þolsund og fara svo í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Des - á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á að fara í skemmtilega leiki og klára þær mælingar sem þarf.

Jan: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á mælingar vegna námsmats

Jan - feb: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á skriðsund, baksund og fara aftur í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Mars - apríl: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á bringusund, skólabaksund og fara svo aftur í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Mái: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á þolsund, leiki og klára þær mælingar sem þarf.

Námsaðlögun

Erfiðleikastig og ákefð æfinga er aðlagð að getu nemenda hverju sinni.

Námsmat

Próf og kannanir í samræmi við valin hæfniviðmið byggð á Aðalnámsskrá grunnskóla.

Mat á lykilhæfni samanstendur af ástundum og þátttöku í tímum.

Viðmið í mælingum í sundi má sjá á heimasíðu skólans.

Námsgögn

Ýmis tæki og áhöld.

