

# Sund 7.bekkur

Kennarar: Björgvin Jónússon; Ragnar Elvar Arinbjarnarson

7

Skólaárið

2024 - 2025

## 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 ætlum við að leggja aðaláhersluna á bringusund, skólabaksund og fara svo í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Nón - 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

Við nýtum kork (og kút) þar sem þarf. Misjafnt erfiðleikastig á æfingum og aðlagð færni hvers og eins. Eins bjóðum við uppá að synda hálfla laugina í útisundlauginni.

## Námsmat

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

Mat á lykilhæfni samanstendur af ástundum og þátttöku í tímum.

## Námsgögn

Ýmis tæki og áhöld.

AS Sund 7. bekkur 2019 - 2025

- **Hæfnieinkunn (5 tákn)**
- **Hæfnieinkunn (umsögn)**

AS Sund 7. bekkur 2019 - 2025 - Lykilhæfni

- farið eftir fyrirmælum, sýnt virðingu og góða framkomu.

AS Sund 7. bekkur 2019 - 2025 - Sund

- tekið þátt í æfingum og leikjum sem efla líkamshreysti og hreyfifærni
- sýnt færni í · bringusundi 25 m, stílsund · baksundi 25 m, stílsund · skólabaksundi 25 m, stílsund · bringusundi 50 m, tímataka · skriðsundi 25 m, tímataka · þolsundi 300 m, frjáls aðferð, tímataka · björgunarsundi 12 m, með jafningja