



# VÍÐISTAÐASKÓLI

ÁBYRGÐ – VIRÐING - VINÁTTA

## KENNSLUÁÆTLUN SKÓLAÁRIÐ 2023 -2024

---

Námsgrein: Sund

Árgangur: 7. bekkur

Tímar á viku: 1

Kennari/ar: Ragnheiður Ólafsdóttir

Markmið- hvað ætlum við að læra?

(Hæfnivíðmið)

Meginmarkmið skólasunds er að gera nemendur það vel synda að þeir geti bjargað sjálfum sér og öðrum á sundi. Einnig er nauðsynlegt að nemendur tileinki sér þau atriði skyndihjálpar, sem snúa að björgun frá drukknun. Jafnframt skulu nemendur fræðast um gildi sundiðkunar með tilliti til almennrar líkams- og heilsuræktar.

Í vetur tökum við fyrir fjölbreytta þætti er lúta að hreyfingu, hreinlæti, samskiptum, öryggis - og umgengnisreglum og almennu heilbrigði.

Þau hæfnivíðmið sem við vinnum eftir eru:

Að nemandi:

Geti sýnt leikni og synt 50 m. skólabaksund

Tekið þátt í æfingum sem reyna á loftháð þol og geti synt 300 m. bringusund undir 10 mínútum

Geti synt 15 metra björgunarsund með jafningja

Geti synt a.m.k. 8 metra kafsund

Tekið þátt í stöðluðum tímatökum í 50 m. bringusundi

Tekið þátt í stöðluðum tímatökum í 25 m. skriðsundi

Skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum kennara í sundi

Námsefni- hvaða bækur og gögn notum við?

Sundhöllin í Hafnarfirði ásamt þeim kennslugögnum sem henni fylgir.

## Kennsluaðferðir – hvernig vinnum við í kennslustundum?

Í 7. bekk er áhersla lögð á að styrkja grunnfærni sundtaka í skriðsundi, bringusundi, baksundi og skólabaksundi ásamt því að auka þol og hraða.

## Námsmat – hvað og hvernig er nám og vinna metin?

Námsmat er tekið jafnt og þétt yfir veturinn og í lok 6. bekkjar á nemandi að geta:

synt 50m skólabaksund

synt 300m bringusund á undir 10 mínútum

tekið þátt í stöðluðum tímatökum í 50 m. bringusundi

tekið þátt í stöðluðum tímatökum í 25 m. skriðsundi

synt a.m.k. 8 metra kafsund

synt 15 metra björgunarsund með jafningja

Skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum kennara í sundi

Vinnusemi – nemendur skilji mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsaga, samvinnu og vera virkur þáttakandi í sundtínum.

## Kennari áskilur sér rétt til breytinga