

Kennsluáætlun allt árið 2020-2021

Fag: Sund

Bekkur: 10.bekkur

Kennarar: Friðrik, Steinunn og Þórður

Vika	Hæfniviðmið	Viðfangsefni
Vika 1 26.-28.ág. 25. ág. Skólasetning	Að nemandi geti:	Farið yfir helstu reglur sem gilda í sundlauginni, nemendur synda viðstöðulaust í 20 mínútur bringusund.
Vika 2 31. ág. - 4.sept.	Staðist tímatökur í bringusundi, baksundi og skriðsundi.	Tækni í bringusundi með áherslu á að spyrna frá bakka og taka eitt kafsundstak.
Vika 3 7.-11.sept. Dagur læsis	<ul style="list-style-type: none"> Björgunarsund troða marvaða í 30 sekúndur og synda björgunarsund með dúkku 25 metra. 	Stungur af bakka pýramídasund.
Vika 4 14.-18.sept. 16/9 Dagur íslenskrar náttúru 19.-20/9 samr.próf í 7.bekk	<ul style="list-style-type: none"> Synt 12 metra kafsund. 	Tækniæfingar í bringusundi/ boðsund.
Vika 5 21.- 25.sept. 24. – og 25. sept. Samræmd próf í 7. bekk	<ul style="list-style-type: none"> Stílsund í bringu og baksundi. 	Bringusund viðstöðulaust í 20 mín lágmarks vegalengd 600m.
Vika 6 28. sept. – 2. okt. 30. sept. og 1. okt. Samræmd próf í 4. bekk 2. okt. starfsdagur	<ul style="list-style-type: none"> Geti farið eftir öryggis og umgengisreglum sundstaða og brugðist við óhöppum. 	Stuttir sprettir/ klukkusund.
Vika 7 5. - 9.okt.	<ul style="list-style-type: none"> Skilji mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun. 	Próf í 100m bringusundi og stílsundi.
Vika 8 12. - 16.okt. 14. og 15. okt. Fjölgreindaleikar		Ýmsar æfingar. Notum stöðvaþjálfun.
Vika 9 19.- 23.okt. Vetrarleyfi 22.-23. okt.		Vetrarfrí.
Vika 10 26.okt – 30. nóv. 28. okt. starfsdagur		Skriðsund/baksund tækni, lega, öndun, notum blöðkur.
Vika 11 2. - 6. nóv.		Skriðsund/baksund tækni, lega, öndun, notum blöðkur.
Vika 12 9. - 13.nóv. 11. nóv. foreldraviðtöl		Klukkusund með stungu.

Vika 13 16.-20.nóv. 16. nóv. Dagur íslenskrar tungu 20. okt. Dagur mannréttinda		Próf í 50m skriðsundi/baksundi og stílsundi.
Vika 14 23.-27.nóv. 27. nóv. Skreytingadagur		1000m þolsund.
Vika 15 30. nóv. – 4. des. 1. des. Fullveldisdagurinn		Stöðvatími/kafsund, leikir.
Vika 16 7. - 11.des.		Björgunarsund/kafsund.
Vika 17 14.-18. des. 18. des. Jólaböll		Jólasund
Jólaleyfi		
Vika 18 4.-8 .jan. 4. jan. starfsdagur		Fara yfir allar helstu reglur í sundlauginni.Nemendur synda bringusund.
Vika 19 11.-15. jan. (15. jan. annaskil)		Tækni í bringusundi og baksundi, handartak,rennsli, taktur.
Vika 20 18. - 22.jan.		Tækniæfingar í bringusundi og baksundi fótatök og spyrna frá bakka.
Vika 21 25. - 29.jan.		Pýramídasund með áherslu á bak og bringusund.
Vika 22 1.-5. feb. 4. feb. Starfsdagur 7. feb.Dagur stærðfræðinnar		Stuttir sprettir/boðsund.
Vika 23 8.-12. feb. 10. feb. Foreldraviðtöl		Skriðsundsæfingar með blökum áhersla á öndun og legu.
Vika 24 15. - 19. feb. 17. feb. Öskudagur		Skriðsund með blöðkum tækniæfingar ásamt því að nemendur synda 300m
Vika 25 22. - 26. feb. 22. og 23. feb. Vetrarleyfi		Námsmat í bringu, skrið og baksundi.
Vika 26 1. – 5. mars		Stöðvaþjálfun með áherslu á kafsund og björgun.
Vika 27 8. - 12.mars 8. – 9. og 10. mars Samræmd próf 9. bekkur		Nemendur synda bringusund í 20 mínútur lágmarksvegalengd 600m.
Vika 28 15. - 19. mars		Kafsundsæfingar.

Vika 29 22. - 26. mars		Námsmat í kafsundi/stílsund
Páskaleyfi		
Vika 30 6. – 9. apríl 6. apr. Annar í páskum		
Vika 31 12. - 16. apríl		Æfingar fyrir próf
Vika 32 19. – 23. apríl 22. apr. Sumardagurinn fyrsti 23. apr. Starfsdagur		Æfingar fyrir próf
Vika 33 26. – 30. apríl		Æfingar fyrir björgunar próf.
Vika 34 3. – 7. maí		Próf í björgunarsundi nemendur mæta með aukaföt með sér
Vika 35 10. – 14. maí 13. maí Uppstigningardagur		Námsmat.
Vika 36 25.-29. maí		Námsmat.
Vika 37 17. – 21. maí		Námsmat/frjáls tími
Vika 38 24. – 28. maí 24. maí Annar í hvítasunnu		Lágafellsleikar
Vika 39 31. maí – 4. júní		
Vika 40 7. – 11. júní 7. – 8. jún. Lágafellsleikar/ Höfðabergsleikar 9. jún. Skólaslit		Skólaslit

*Með fyrirvara um breytingar

Námsmat:

Í lok skólaárs er stefnt að því að nemendur ljúki hæfniviðmiðum 10.bekkjjar. Gefnar eru einkunnir A, B+, B, C+, C og D út frá hæfniviðmiðum í lok skólaárs.

Hæfniviðmið 10. Bekkjar / 10. Sundstig:

- Þolsund, 20 mínútur, bringusund. Lágmarksvegalengd 600 metrar.
- Tímataka, 100 metra bringusund.
- Tímataka, 50 metra skriðsund.
- Tímataka, 50 metra baksund.
- 50 metra bringusund, stílsund.
- 50 metra skriðsund, stílsund.
- 12 metra kafsund, stílsund.
- Björgun af botni laugar, troða marvaða í 30 sekúndur og 25 metra björgunarsund með dúkku.
- Hefur fengið fræðslu varðandi öryggi á sundstöðum og mikilvægi hreinlætis.
- Virkni og vinnusemi.

Kennsluáferðir: Innlögn frá kennara, umræður, verkleg kennsla og sýnikennsla.