Námskrá sund 7. bekkur

Sund -skólaíþróttir

Áhersla er lögð á að auka öryggi og vellíðan nemenda í sundi. Aukin sundfærni styrkir sjálfsmynd og eykur sjálfsöryggi einstaklingsins.
Með sundkennslu nást mörg markmið í einu bæði líkamleg, félagsleg og andleg. Það mikilvægasta er þó gleðin og löngunin til að taka þátt og hreyfa sig meira, bætt líkamsástand og aukið sjálfstraust. Með því að glíma við ögrandi verkefni lærist að þjálfun og ástundun gefur árangur jafnt í íþróttum sem öðru nám.

Vinnulag: Leikir og markvissar æfingar, sem stuðla að eflingu líkamsvitundar, leikni og afkastagetu nemenda t.d. til að takast á við langtíma álag, líkamsstyrk til að takast á við hámarks átök og kyrrstöðu álag. Einnig skal á markvissan hátt efla þekkingu nemenda á hollum og heilsusamlegum lífsstíl. Unnið er markvisst af því að nemendur temji sér góðan aga og virði helstu öryggis- og skipulagsreglur.

Vitnisburður: Nemendur fá lokamat í bókstöfum: A, B+, B, C+, C, D, þar sem hæfniviðmið sem metur færni nemenda er haft til hliðsjónar.

A	Framúrskarandi hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.
B+	Notað þegar hæfni er sambærileg þeirri lýsingu sem á við einkunnina B og að hluta til þeirri lýsingu sem á við einkunnina A.
B	Góð hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.
C+	Notað þegar hæfni er sambærileg þeirri lýsingu sem á við einkunnina C og að hluta til þeirri lýsingu sem á við einkunnina B.
C	Sæmileg hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.
D	Hæfni og frammistöðu í námi ábótavant með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs

Kennarar: Hjördís Klara Hjartardóttir og Kristín Guðmundsdóttir

Tímaáætlun: Skólasund fer fram í Grafarvogslaug og er 1x40 mín á viku.

Námskrá sund 7. bekkur

Skólaíþróttir

Grunnþættir menntunar í 1. – 10. bekk

Grunnþáttur	Nemandi:
Heilbrigði og velferð :	• áttar sig á líkamlegri, andlegri og félagslegri velferð til framtíðar • þekkir samspil næringar og hvíldar og áhrif þess á líkamann • temur sér holla lífshætti og stundar daglega hreyfingu • þekkir uppbyggingu reglubundinnar hreyfingar og þekkir sín mörk • nýtur þess að taka þátt í leikjum og stundar íþróttir, líkams- og heilsurækt með félagsleg samskipti að leiðarljósi
Jafnrétti	• stundar fjölbreytta hreyfingu án fordóma og nýtur sín á eigin forsendum • ber virðingu fyrir öðrum og tekur þátt í samvinnu • nýtir styrkleika sína í íþróttum og sundi óháð kyni
Lýðræði og mannréttindi	• virðir leikreglur og skilur mikilvægi þeirra • getur unnið og starfað með öllum og metur alla að jöfnu • getur valið sér hreyfingu við hæfi út frá styrkleika og áhugasviði
Læsi	• getur tekið sigri jafnt sem tapi • getur leitað sér upplýsinga um heilsu og heilbrigði í mismunandi miðlum með gagnrýnum hætti • getur lesið úr töflum og gröfum um hreysti, næringu og heilsu • er meðvitaður um þau áhrif sem menning, fjölmiðlar og tækni geta haft á heilsu og líðan • þekkir áhrif leikja og þjálfunar á helstu líffæri eins og hjarta og lungu en einnig á vöðva- og taugakerfið
Sjálfbærni	• sér tækifæri til hreyfingar og íþróttaiðkunar í umhverfinu og í náttúrunni • áttar sig á kostum þess að temja sér vistvænan ferðamáta, s.s. ganga eða hjóla
Sköpun	• sér tækifæri til skapandi leikja í nánasta umhverfi og í náttúrunni • nýtir sér hreyfingu til eigin sköpunar, hamingju og frelsis • er fær um að hanna og skipuleggja eigin hreyfingu

Námskrá sund 7. bekkur

Sund við lok 7. bekkjar:			
Hæfniviðmið Nemandi getur:	Námsefni	Kennsluhættir	Námsmarkmið
<u>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</u> • Gert æfingar sem reyna á loftháð þol • Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka. • Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlima og bols • Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu • Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.	• Sundflá • Sundfit • Núðlur • Hringir • Köfunardót	• Síendurteknar verklegar æfingar með hliðsjón af námsmarkmiðum • Æfingar og leikir sem efla þol, kraft, hraða og viðbragð • Mælingar og stöðluð próf, • Stílsunds- og grunnæfingar í laug fyrir helstu sundaðferðir • Taki þátt í sundþjálfun til að synda ákveðna vegalengd innan ákveðinna tímamarka •	<u>Að nemandi:</u> • Geti synt 300 m bringusund á innan við 10 mínútur • Geti synt í 20 mínútur • Geti synt 50 m skólabaksund • Geti kafað eftir hlut á 1- 2 m dýpi eftir 8 metra sund • Geti stungið sér af bakka • Geti synti 15 m björgunarsund (skólabak fótatök) með jafningja • Geti synti 50 m bringusund á tíma • Geti synti 25 m skriðsund á tíma • Geti synti 25 m baksund á tíma
<u>Félagslegir þættir</u> • Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. • Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt • Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi	• Spilasund • Pýramídar • Bingó • Tímatökur • Spurningaleikir	• Taki þátt í leikjum sem efla og styrkja samvinnu og samskipti • Taki þátt í samstarfsverkefnum s.s. íþróttamótum • Þjálfist í að taka tillit til og bera virðingu fyrir manngildi hvers og eins	<u>Að nemandi:</u> • Geti sýnt virðingu og viðleitni í leikjum. • Geti framkvæmt sundtök og farið eftir leikreglum

Námskrá sund 7. bekkur

Heilsa og efling þekkingar ● Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífernis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun ● Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu ● Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja ● Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim ● Notað hugtök sem tengjast sundiðkun ● Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í sundi	● Fyrirlestur ● Skeiðklukka ● Spurningaleikir	● Taki þátt í umræðum, að allir eigi að njóta styrkleika sinna til að byggja upp jákvæða sjálfsmynd, ● Taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamsþol, hraða, viðbragð og kraft ● Taki þátt í markvissri þjálfun sem nær yfir ákveðið tímabil með loka markmið að leiðarljósi, ● Setja sér skammtíma og langtíma markmið í heilsurækt og unnið úr þeim.	Að nemandi: ● Fari í sturtu án sundfata. ● Geti framkvæmt sundtök og talið þær ferðir sem hann syndir. ● Geri sér grein fyrir niðurstöðu úr tímatöku og geti sett sér markmið
Öryggis – og skipulagsreglur ● Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisreglna og tekið ákvarðanir á þeim grunni. ● Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.		● Læri helstu reglur um umgengni og öryggi í íþróttamannvirkjum ● Þjálfist í björgunarsundi með jafningja og læri að troða marvaða í 20-30 sek ● Þjálfist í að nota leysitök í sundi	Að nemandi: ● Fari eftir fyrirmælum kennara og starfsfólk laugarinnar. ● Viti hvernig hann eigi að bregðast við ef óhapp verður ● Geti synt björgunarsund með jafningja