10.bekkur Skólasund

Tímar á viku: 1 kennslustund, hálfan vetur

Kennsluaðferðir og skipulag.

Leiðir:

Unnið er með grunnþætti sundsins á líflegan hátt þannig að upplifun nemandans verði jákvæð og skemmtileg.

Kennt er með sýnikennslu af bakka.

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsefni	Námsmat
Helstu markmið sem nemendur eiga að geta náð eftir tímabilið eru; Líkamsvitund, leikni og afkastageta ● Tímataka í 600 m langsundi ● Tímataka í 100 m bringusundi ● Tímataka í 50 m skriðsundi. ● Tímataka í 50 m baksundi. ● Flugsund 25 m ● Troðamarvaða í 36 sek og svo björgunarsund með jafningja 25 m. Félagslegir þættir ● Að nemendur kynnist hinum ýmsu sundaðferðum sem efla hreyfingu og	Meginmarkmið sundkennslunnar í 10. bekk er að nemendur nái góðum tökum á hinum helstu sundaðferðum.	Mikilvægt er að nemendur mæti í viðeigandi sundfatnaði og með sundgleraugu. Notast er við ýmis hjálpartæki s.s. sundflá, blöðkur og fleiri hluti.	Símat verður jafnt og þétt yfir veturinn. Einnig verður prófað i lok anna í ákveðnum færniþáttum.

sýni öðrum þolinmæði og umburðarlyndi. Heilsa og efling þekkingar ● Kynnist hugtökum sem tengjast sundi. ● Sýnt tækni sína og færni í hinum ýmsu sundaðferðum. Öryggis- og skipulagsreglur ● Synt hjálparlaust helstu sundaðferðir ● Brugðist við óvæntum aðstæðum. ● Nemendur tileinki sér hreinlæti fyrir og eftir sundkennslu ● Mætt í viðeigandi fatnaði í sundtíma. ● Farið eftir reglum kennara og sundstaða.			

Grunnþættir menntunar.

Grunnþáttur	Áhersluþættir grunnþátta menntunar

Læsi:	● að taka stöðluð sundpróf ● fræðist um heilbrigðan lífsstíl ● Útskýrt þálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast stundiðkun..
Sjálfbærni:	læri nýta sér sund til að stuðla að heilbrigðum líkama og sál.
Heilbrigði og velferð:	● upplifa sund á jákvæðan hátt
Lýðræði og mannréttindi:	Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra
Jafnrétti:	● læri að virða skoðanir annarra og taka tillit til mismunandi sjónarmiða.
Sköpun:	Læri að nýta sér hreyfingu og leik til heilbrigðs lífernis.