Minnispunktar vegna sundkennslu

Námsmat:

- Nemendur fá skriflega umsögn tvisvar yfir skólaárið þar sem tekið er m.a mið af virkni, áhuga, ástundun, færni, hegðun/framkomu og samvinnu nemandans við aðra nemendur og kennara.

<u>Færniþættir níundi bekkur</u>

- 75m þrísund (baksund, bringusund og skriðsund) stíll
- 8m kafsund stíll
- Fatasund (nánari útfærsla síðar)
- 100m bringusund (2,20/2,25)
- 50m skriðsund (60/62)
- 25m baksund (32/34)
- 500m þolsund

Annað:

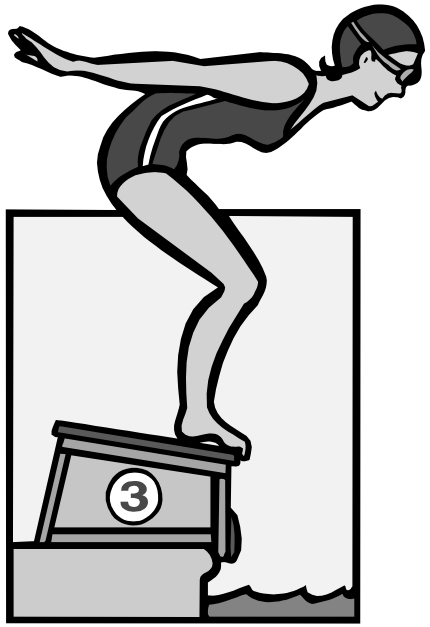
Ef eitthvað kemur upp á í sundtímum, fyrir og/eða eftir sundtíma, þá endilega hafið samband við mig sem fyrst svo hægt sé að bregðast við því sem fyrst. Eins ef einhverra hluta vegna nemandi getur ekki tekið þátt eða á við einhver vandamál að stríða sem þið teljið að hafi áhrif á sundiðkun nemandans þá endilega hafið samband við mig.

Verum kurteis við hvort annað, kennara og annað starfsfólk.

Hrafnhildur Sævarsdóttir
Íþróttakennari
hrafnhs@sjalandsskoli.is

SJÁLANDS SKÓLI

Sund
9. bekkur



Hrafnhildur Sævarsdóttir
Íþróttakennari

Minnispunktar vegna sundkennslu

Markmið:

- Er að nemandanum líði vel og hafi gaman af því að vera í vatni og í sundtímum.
- Er að nemandinn læri að synda og geti nýtt sér sund í framtíðinni sér til ánægju og yndisauka.

Námsþættir:

- **Sundaðferðir** - bringusund, baksund, skólabaksund, skriðsund, flugsund, björgunarsund og kafsund.
- **Leikir** - ýmsir leikir með og án áhalda.
- **Sundleikfimi** og þolþjálfun
- **Sundíþróttir** - sundknattleikur og sundblak.
- **Björgun** - þjálfist í helstu öryggisatriðum í sambandi við björgun úr vatni. Þjálfist í að detta í vatn í fötum og bjarga sér á sundi. Þjálfist í meðferð björgunaráhalda.
- **Samvinna** - mikil áhersla er lögð á að nemendur aðstoði, hvetji og styðji hvern annan á jákvæðan hátt.

Sundföt:

- Æskilegt er að stúlkur komi í sundbolum í sund (ekki í bikiníi). Það fer út um allt þegar byrjað er að hreyfa sig í vatninu.
- Æskilegt er að strákar komi í sundskýlu en ekki í stuttbuxum þar sem erfiðara er að synda í síðum stuttbuxum.
- Nauðsynlegt er að nemendur komi með sundgleraugu í sund.
- Gott er að setja sítt hár í teygju svo hárið sé ekki fyrir þegar verið er að synda.

Minnispunktar vegna sundkennslu

Fyrir sundtíma:

1 Bíða eftir að starfsmaður/kennari hleypi nemendum inn í klefa.
2 Hengja fötin snyrtilega upp á snaga áður en farið er í sturtu.
3 Þvo sér vel með sápu án sundfata.
4 Komum vel fram hvert við annað
5 Nemendur bíða rólegir í sturtunum eftir að kennari gefi þeim leyfi til að fara út í sundlaugina.
6 Nemendur sem ekki eru komnir út í sundlaug 5 mín. eftir kall kennara mætir of seint.

Í sundtíma:

1 Þegar kennari flautar í kennslustund skulu nemendur stoppa, þagna og bíða eftir fyrirmælum frá kennara.
2 Kennari gefur leyfi til að nota áhöld svo ekki verði óþarfa slys á nemendum.
3 Við skvettum hvorki né ýtum öðrum í kaf.
4 Bannað að stinga sér út í laugina nema með leyfi kennara.

Eftir sundtíma:

1 Nemendur eiga að vera fljótir upp úr lauginni og röskir í sturtu þar sem stutt er á milli tíma.
2 Nemandi fær 10 mínútur til að koma sér í næstu kennslustund eftir að sundtíma líkur annars mætir hann of seint í þann tíma.
3 Hljóð og rólegheit í klefum og á leiðinni inn á heimasvæði.

Mæting í sundtíma:

Komist nemandi ekki í sundtíma þarf að láta sundkennara vita, ef það er ekki gert þá fær viðkomandi fjarvist.
Gleymist sundföt heima eða ef nemandi kemst einhverra hluta vegna ekki í sund þá fer hann í amk. 20 mínútna göngutúr.