

7. bekkur

Markmið, kennsluaðferðir og kennarar.

Markmið og kennsluaðferðir: Að nemendum líði vel í tímum, fái viðfangsefni við hæfi og læri að bera ábyrgð á eigin heilsu og þjálfun. Til hagræðingar og samnýtingu sundkennara á áhöldum fylgja nemendur 7. - 9. bekk svipaðri skiptingu í tímabil. Æfingar og uppbygging sundkennslunnar er þó að sjálfsögðu aldursmiðuð og unnin út frá aðalnámskrá. Hver sundtími er 40 mínútur. Mjög mikilvægt er að nemendur mæti vel í sundtíma til að ná að ljúka öllum verkefnum. Kennarar: Pétur Már Harðarson, petur.m.hardarson@seltjarnarnes.is, Arndís María Erlingsdóttir, arndis.m.erlingsdottir@seltjarnarnes.is

Námsmat

Námsmat í sundi í Valhúsaskóla er metið út frá hæfnikorti. Námsmatið byggist á:

Virkni - Sýnt góða virkni í kennslustundum og gera sitt besta í mismunandi verkefnum (tvöfalt vægi)

Framkoma - Sýnt fallega framkomu í kennslustundum gagnvart samnemendum og starfsfólki (tvöfalt vægi)

Þolsund - Nemendur geti synt 300 metra bringusund viðstöðulaust á ákveðnum tíma.

50 metra skólabaksund: Stílsund- Nemendur geti synt 50 metra skólabaksund með áherslur á rétta tækni í sundinu.

25 metra skriðsund á tíma: Nemendur geti synt 25 metra skriðsund innan tiltekins tíma.

50 metra bringusund á tíma: Nemendur geti synt 50 metra bringusund innan tiltekins tíma.

15 metra björgunarsund með jafningja - Skólabaksundsfótatök

8 metra kafsund - stílsund þar sem áhersla er á rétt sundtök og legu líkamans

Hæfni sem metin er lokið/ólokið á hæfnikorti (þættir sem tengjast t.d almennri fræðslu um Leysitök, lífgunaraðferðir o.fl, er metið lokið/ólokið. Ekki er gefinn bókstafur fyrir fræðsluna.

7. bekkur

Námsaðlögun

Í sundtímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi sundgreinum og björgunarsund sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, ábyrgð og tillitssemi. Áhersla er lögð á að fá nemendur til að bera ábyrgð á eigin heilsu og þjálfun auk þess að þeir fái fræðilega umjöllun um mikilvægi markvissar ástundunar, heilsuræktar og hollra lífshátta.

Unnið er með eftirtalda þætti út frá þroska og aldurstigi nemenda:

- Félagsfærni, öryggis- og skipulagsreglur.
- Upplýsingatækni, fylgst með eigin árangri í Mentor og námsefni skoðað.
- Almenna líkamsvitund og rétta líkamsbeitingu við nám og í þjálfun.
- Að auka skilning nemenda á mikilvægi þjálfunar líkamans bæði andlega og líkamlega.
- Stökk, klifur, hanga, mismunandir tegundir kollhnísa, krabbastöðu, höfuðstöðu o.s.frv.
- Unnið með samhæfingu einfaldra æfinga og stig vaxandi fimleikaæfinga eftir getu hvers og eins.
- Fræðslu um heilbrigðar og hollar lífsvenjur.
- Ábyrgð og mat á eigin námi.

Hlutverk og vinnulag nemandans

Hér koma fram viðmið um:

Samskipti	Nemendur sýni samnemendum sem og öðrum virðingu. Tileinki sér jákvæðni, tillitssemi og kurteisi.	Hlutverk nemenda	Nemendur fari eftir skóla- og húsreglum, fylgi fyrirmælum kennara og starfsfólks íþróttahúss. Nemendur mega ekki fara inn í íþróttasali án íþróttakennara.
Mæting og virkni í tímum	Nemendur temji sér stundvísi og taki virkan þátt í kennslustundum.	Hlutverk kennara	Kennarar aðlaga kennsluhætti að þroska og getu nemenda og einstaklingsmiða þar sem það á við. Kennarar aðstoða nemendur við að ná settum markmiðum og ráðleggja.

7. bekkur

Lykilhæfni í námsgrein

Lögð er áhersla á eftirfarandi lykilhæfniviðmið í námsgreininni:

Lykilhæfnipættir, út frá aðalnámskrá grunnskóla, eru m.a.viðfangsefni í sundtímum í Valhúsaskóla og ættu að endurspeglast í lýsingu á viðfangsefnum hér fyrir ofan. Lykilhæfnipættirnir eru:

- Tjáning og miðlun
- Skapandi og gagnrýn hugsun
- Sjálfstæði og samvinna
- Ábyrgð á eigin námi. Áhersla hefur einnig verið lögð á hæfniviðmið í skólaípróttum út frá aðalnámskrá.
- Líkamsvitund, leikni, afkastageta
- Félagslegir þættir
- Heilsa og efling þekkingar
- Öryggis- og skipulagsreglur

Hæfni er meira en þekking og leikni, hún felur í sér viðhorf og siðferðisstyrk, tilfinningar og sköpunarmátt, félagsfærni og frumkvæði. Þessa þætti er erfitt að meta nema með huglægu mati.

7. bekkur

Námsáætlun

Tímabil og viðfangsefni	Hæfniviðmið Byggð á matsviðmiðum við lok 7. bekkjar. Sjá nánar í skólanámskrá.	Námsmat	Kennsluaðferðir	Námsefni
Lota 1 26. ágúst - 3. október	- Að nemendur taki frumkvæði í námi, sýni góða virkni og sjálfstæð vinnubrögð - Að nemendur geti unnið með öðrum og sýnt fallega framkomu. - Að nemendur geti gert sundæfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol. - Að nemendur geti gert sundtækniæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, samhæfingu í hreyfingum.	- Þolþáttur: 300 metra bringusund viðstöðulaust - Bringusund - tímataka - Skólabaksund - stílsund	Verkleg kennsla í eftirfarandi þáttum: - Bringusundi - Skólabaksund - Þolsundi	Bringusund og skólabaksund

7. bekkur

Lota 2 6. október - 31. október	Nemandi getur: • <i>Að nemendur taki frumkvæði í námi, sýni góða virkni og sjálfstæð vinnubrögð</i> • <i>Að nemendur geti unnið með öðrum og sýnt fallega framkomu.</i> • <i>Að nemendur geti gert sundæfingar sem reyna á loftháð og loftfírrt þol.</i> • <i>Að nemendur geti gert sundtækniæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, samhæfingu í hreyfingum.</i>	• 25 metra skriðsund: tímataka	Verklek kennsla í eftirfarandi þáttum: • skriðsundi	• <i>Skriðsund</i>
Lota 3 3. nóvember - 17. desember	Nemandi getur: • <i>Að nemendur taki frumkvæði í námi, sýni góða virkni og sjálfstæð vinnubrögð</i> • <i>Að nemendur geti unnið með öðrum og sýnt fallega framkomu.</i> • <i>Að nemendur geti gert sundæfingar sem reyna á loftháð og loftfírrt þol.</i> • <i>Að nemendur geti gert sundtækniæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, samhæfingu í hreyfingum.</i> •	• 8 metra kafsund - Stílsund • 15 metra björgunarsund með jafningja • Þolþáttur: 300 metra bringusund viðstöðulaust	Verklek kennsla í eftirfarandi þáttum: • Kafsundi • Björgunarsundi • Þolsundi Fræðsla í eftirfarandi þáttum: • Skyndihjálp	• <i>Kafsund</i> • <i>Björgunarsund</i> • <i>Þolsund</i>

7. bekkur

Lota 4 5 janúar - 13 febrúar	• <i>Að nemendur taki frumkvæði í námi, sýni góða virkni og sjálfstæð vinnubrögð</i> • <i>Að nemendur geti unnið með öðrum og sýnt fallega framkomu.</i> • <i>Að nemendur geti gert sundæfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.</i> • <i>Að nemendur geti gert sundtækniæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, samhæfingu í hreyfingum.</i>	• <i>Þolþáttur: 300 metra bringusund viðstöðulaust</i> • <i>Bringusund - tímataka</i> • <i>Skólabaksund - stílsund</i>	Verkleg kennsla í eftirfarandi þáttum: • Bringusundi • Skólabaksund • Þolsundi	• Bringusund og skólabaksund
Lota 5 16. febrúar - 27 mars	• <i>Að nemendur taki frumkvæði í námi, sýni góða virkni og sjálfstæð vinnubrögð</i> • <i>Að nemendur geti unnið með öðrum og sýnt fallega framkomu.</i> • <i>Að nemendur geti gert sundæfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.</i> • <i>Að nemendur geti gert sundtækniæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, samhæfingu í hreyfingum.</i>	• 25 metra skriðsund: tímataka	Verkleg kennsla í eftirfarandi þáttum: • skriðsundi	• <i>Skriðsund</i>

7. bekkur

Lota 6 7. apríl - 4. júní	• <i>Að nemendur taki frumkvæði í námi, sýni góða virkni og sjálfstæð vinnubrögð</i> • <i>Að nemendur geti unnið með öðrum og sýnt fallega framkomu.</i> • <i>Að nemendur geti gert sundæfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.</i> • <i>Að nemendur geti gert sundtækniæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, samhæfingu í hreyfingum.</i>	• 8 metra kafsund - Stílsund • 15 metra björgunarsund með jafningja • Þolþáttur: 300 metra bringusund viðstöðulaust	Verkleg kennsla í eftirfarandi þáttum: • Kafsundi • Björgunarsundi • Þolsundi Fræðsla í eftirfarandi þáttum: • Skyndihjálp	• <i>Kafsund</i> • <i>Björgunarsund</i> • <i>Þolsund</i>
--	--	---	--	--