

Sund

Sundkennsla Grandaskóla fer fram í sundlaug Vesturbæjar. Kennsla yngstu nemendanna fer fram í barnalauginni og frá 4. bekk byrjum við að færa okkur yfir í djúpu laugina. Nemendur í 4. og 5. bekk sem eru illa syndir eða ósyndir munu áfram njóta kennslu í barnalauginni og færast svo yfir í djúpu laugina með betri sundfærni og einnig þegar líður á sundnámskeiðið. Sundkennsla 6. og 7. bekkjar fer eingöngu fram í djúpu lauginni.

Á mánudögum er Grandaskóli með sundkennslu fyrir 4. – 7. bekk og koma bekkirnir hvor á eftir öðrum frá kl. 8:00 eins og sjá má á tímasetningum hér að neðan. 1. – 3. bekkur koma í svokallaðri línu á mánudögum, þriðjudögum, miðvikudögum, fimmtudögum og föstudögum frá kl. 11:40 – 12:20. Í fyrstu og annarri kennslustund koma nemendur beint að heiman í sundkennsluna en frá þriðju kennslustund koma nemendur úr skólanum. Nemendur í 1. – 3. bekk koma með fylgd úr skólanum. Mikilvægt er að nemendur leggi tímanlega af stað að heiman og úr skólanum til að koma á réttum tíma út í sundlaug.

- Fyrsta kennslustund er frá kl. 8:00 – 8:50
- Önnur kennslustund er frá kl. 8:50 – 9:40
- Þriðja kennslustund er frá kl. 10:00 – 10:50
- Fjórtða kennslustund er frá kl. 10:50 – 11:40
- Fimmta kennslustund er frá kl. 11:40 – 12:20
- Sjötta kennslustund er frá kl. 12:40 – 13:30

Samkvæmt reglum Vesturbæjarlaugar skal ekki senda nemendur til laugar fari þeir ekki ofan í. Undantekning frá þessu er 1. – 3. bekkur þar sem starfsmaður úr skólanum fylgir hópnum.

Þeir nemendur sem ekki koma með sundfatnað eða handklæði og þurfa að fá lánað skulu greiða leigugjald skv. gjaldskrá laugar samkvæmt reglum laugarinnar.

Ef nemendur verða eftir í skólanum er nauðsynlegt að sundkennarar fái upplýsingar um ástæðu þess frá umsjónarkennara vegna skráningar í Mentor. Hægt er t.d. að senda póst eða biðja einhvern nemanda úr hópnum að koma með miða til sundkennara.

Aðlögun sundkennslu heimafyrir

Til þess að nemendur komi öryggir í sundkennsluna er mikilvægt að vera búin að þjálfa upp ákveðna færni heimafyrir eins og að:

- geta klætt sig í og úr fötum hjálparlaust.
- geta farið í sturtu, þvegið sér og þurrkað.
- geta stillt sundgleraugu og sett þau upp.
- geta sett á sig sundhettu eða teygju í hárið sé þess þörf.
- vera búin að fara í Vesturbæjarlaugina til þess að sjá og kynnast aðstæðum.

Fatnaður og útbúnaður fyrir sundkennslu í Vesturbæjarlaug

- Sundfatnaður (sundbolur, sundskýla/sundbuxur, sundbikiní, sundgalli o.þ.h.)
- Handklæði
- Sundgleraugu
- Sundhetta eða teygja í hárið ef nemandi er með sítt hár

Háttvísi

Háttvísi sýnum við með að:

- mæta tímanlega í kennslustund.
- ganga vel um búningsklefa o.fl. sem nemendur hafa afnot af.
- sleppa notkun tyggigúmmís og annarra sætinda meðan á sundtíma stendur.
- fara eftir fyrirmælum sundkennara og starfsfólks, taka tillit til annarra og vera kurteis.
- að hlýða þeim reglum sem í gildi eru.

Fyrir sundtíma

1. Nemendur skulu mæta stundvíslega.
2. Nemendur skulu bíða rólegir á bekk í anddyri þar til sundkennari tekur manntal.
3. Nemendur skulu raða skóm snyrtilega í hillur.
4. Nemendur skulu nota körfur eða annað sem baðvörður leggur til undir fötin.
5. Nemendur skulu fara í sturtu og þvo sér með sápu.
6. Öll læti í búningsklefa og á göngum eru bönnuð.
7. Öll stríðni er bönnuð.
8. Nemendur skulu bíða rólegir fyrir framan búningsklefa eftir að sundkennari komi og fylgi þeim út í sundlaug.

Í sundtíma

1. Nemendur komi saman á þann stað í sundlauginni sem búið er að segja þeim að fara á.
2. Þegar sundkennari flautar í kennslustund skulu nemendur stöðva, hafa þögn og bíða eftir fyrirmælum frá honum.
3. Ef nemandi kemur of seint í sundtíma skal hann koma strax til sundkennara og tilkynna komu sína.
4. Ef nemandi fer til búningsklefa eftir manntal en kemur ekki ofan í laug vegna þess að hann gleymdi t.d. sundfötum skal hann koma strax til sundkennara og láta hann vita.
5. Öll læti og stríðni er bönnuð.
6. Verum kurteis.

Eftir sundtíma

1. Nemendur skulu fara strax upp úr og í sturtu ásamt því að ganga frá áhöldum sem þeir voru að nota.
2. Þurrka sér frammi hjá sturtuklefanum.
3. Setja sundfatnað og annan búnað strax í töskuna/pokann.
4. Öll læti og stríðni er bönnuð.
5. Drífa sig upp í skóla

Seinkomur

Ef nemandi kemur of seint í kennslustund skal hann koma til sundkennara og tilkynna komu sína.

Forföll

Ef nemendur geta ekki verið með í sundtíma skulu þeir vinsamlegast framvísa miða frá foreldrum/forráðamönnum þar sem ástæðan er tilgreind. Hægt er að tilkynna forföll beint til ritara Grandaskóla. Ef um langvarandi forföll er að ræða eða að nemendur þurfi að vera undanþegnir sundkennslu þurfa þeir að skila inn vottorði til skólans þar sem ástæðan er tilgreind.

Öryggi við kennslu í sundi

Í sundi er mikilvægt að huga að öryggi nemenda svo þeim líði vel í kennslunni. Sundlaugin er misdjúp og því mikilvægt að nemendur séu staðsettir í lauginni þar sem þeir finna til öryggis. Nemendur skulu ekki fara út á laugarbakka nema með leyfi sundkennara og taka þá með sér þau hjálpartæki sem sundkennari hefur beðið þá um að gera. Mikilvægt er að ganga eftir sundlaugarbökkum þar sem þeir eru oft blautir og geta einnig verið hálir. Vegna mikillar slysaþættu er ekki leyfilegt að hoppa út á fljótandi áhöld sem síðan geta snúist þannig að nemendur geti skolið í bakka. Varast skal sérstaklega að láta nemendur kafa lengi þar sem það getur leitt til oföndunar og drukknunar. Nemendur synda ekki í dýpri enda laugarinnar nema að þeir séu orðnir syndir.

Vegna ofangreinds er mikilvægt að nemendur fari varlega, sýni aðgát og fari eftir þeim reglum sem í gildi eru hverju sinni til að koma í veg fyrir óhöpp og meiðsli.

Öryggi á leiðinni í og úr sundi

Mikilvægt er að nemendur séu samferða þegar farið er í sundkennslu og einnig til baka út í skóla. Þetta á sérstaklega við um 4. – 7. bekk sem fær ekki fylgd úr skólanum. Þannig tryggjum við að engin sé einn á ferðinni ef eitthvað kemur upp á.

Þegar farið er út í Vesturbæjarlaug skulu nemendur fara frá Grandaskóla yfir gangbrautina á gatnamótum Keilugranda og Frostaskjól, ganga á gangstéttinni meðfram Frostaskjóli og fara yfir gangbrautina á gatnamótum Kaplaskjólsvagar og Frostaskjól. Fylgja göngustígnum yfir að Einimel og ganga þar á gangstéttinni eins og leið liggur að sundlaug Vesturbæjar.

Ef nemendur verða eftir í skólanum er nauðsynlegt að sundkennarar fái upplýsingar um ástæðu þess frá umsjónarkennara vegna skráningar í Mentor. Hægt er t.d. að senda póst eða biðja einhvern nemanda úr hópnum að koma með miða til sundkennara.

Kennsla og nám

Kennsla og nám er ekki það sama. Kennarinn ber meginábyrgð á kennslunni og skipulagi hennar, en í námi felst sjálfstæð vinna og þjálfun nemandans.

Virgni

Mikil áhersla er lögð á að nemendur séu virkir og taki fullan þátt í sundtímanum á sínum forsendum og að þeir geri eins vel og þeir geta.

Námsmat

Nemendur fá tvenns konar vitnisburð að loknu sundnámskeiði þar sem eftirfarandi þættir eru metnir:

1. Hæfniviðmið sem taka mið af sundstigi viðkomandi árgangs.
2. Lykilhæfni sem er eftirfarandi:
 - Nemandi er virkur og tekur fullan þátt í tímum.
 - Nemandi fer eftir fyrirmælum og sýnir mjög góða framkomu í tímum.

Nemendur fá merkingu með tákni eftir því hver frammistaða þeirra er í tímanum.

Táknin ásamt útskýringum eru eftirfarandi:

★ Framúrskarandi

Nemandi hefur náð meiri árangri en hæfniviðmið gera ráð fyrir.

Hann er kominn lengra en gert var ráð fyrir og sýnir færni og hæfni sem er meiri en búist var við.

V Hæfni náð

Nemandi hefur náð þeim hæfniviðmiðum sem lögð voru til grundvallar.

Hann er nú tilbúinn að halda áfram.

○ Þarfnast þjálfunar

Nemandi er á góðri leið með að ná hæfniviðmiðum.

Þó er frekari þjálfun nauðsynleg til að hæfniviðmiði sé náð.

X Hæfni ekki náð

Nemandi hefur ekki náð hæfniviðmiðum sem lögð voru til grundvallar.

Hann þarf aðstoð og frekari æfingu í hæfniviðmiði.

Hæfniviðmiðin ásamt lykilhæfninni er aðgengileg í Mentor og geta nemendur og foreldrar skoðað stöðu nemandans á fjölskylduvef eftir sundnámskeiðið.