

**Kennari:**  
Jóna Helena Bjarnadóttir

**Kennslufyrirkomulag:**  
Kennsla í sundlaug Akurskóla

**Tímafjöldi:**  
1 kennslustundir

**Bekkur:**  
1. bekkur

### Sund

Markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaíþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsueflingar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum. Markviss hreyfing og gott líkamlegt ástand skólabarna hefur jákvæð áhrif á námsgengi þeirra.

Í skólasundi skal fyrstu tvö árin leggja megináherslu á aðlögun barnsins að vatninu í gegnum leik og æfingar sem efla skynfæri líkamans í vatni. Kynna sundaðferðir og þá sérstaklega fótatök, t.d. í skrið- og baksundi. Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtíma.

### Sund

Námsþættir:	Hæfniviðmið: <i>Að nemandi:</i>	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"><li>- framkvæmi skriðsundfótartök, með eða án hjálpartækja</li><li>- framkvæmi bringusundsfótartök með eða án hjálpartækja</li><li>- geti flotið á bringu</li><li>- geti gengið með andlitið í kafi</li><li>- geti staðið í botni og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér</li><li>- taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem reyna á samspil skynfæra</li></ul>	Stöðvaþjálfun Sýnikennsla
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"><li>- upplifi gleði og ánægju af því að hreyfa sig í vatni</li><li>- fari eftir leikreglum og fylgi fyrirmælum</li><li>- kynnist og tileinki sér samskiptafærni eins og að hlusta, tjá skoðun sína, bíða og bregðast við</li><li>- taki þátt í verkefnum sem krefjast félagslegra samskipta, s.s. að taka tilliti til annarra, aðstoða aðra og hvetja</li><li>- öðlist öryggistilfinningu í vatni</li></ul>	Umræður

Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- geti hreyft sig frjálst í vatni</li> <li>- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða, viðbragð og líkamspól í vatni</li> </ul>	
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- geti gengið frá fötum á æskilegan hátt</li> <li>- læri að þvo sér og þurrka</li> <li>- fari eftir reglum sem snúa að umgengni og hegðun á sundstöðum</li> <li>- geti brugðist við fyrirmælum kennara</li> </ul>	
<b>Námsmat:</b>	Flotið á bringu, gert baksundsfótatök með hjálpartæki, gert bringusundsfótatök með hjálpartæki, gert skriðsundsfótatök með hjálpartæki, gengið með andlit í kafi 2,5m, staðið og andað að sér og frá sér 10x sem og áhugi, virkni og framkoma.	

## Námsmat

Námsmat Stapaskóla fer fram með leiðsagnar- og símati. Lögð er áhersla á að nemendur séu sífellt að bæta við sig þekkingu og leikni og öðlist þannig ákveðna færni. Tekið er mið af Aðalnámsskrá grunnskóla í öllum greinum. Fyrir lokið verkefni er ekki gefin einkunn heldur er lagt mat á hæfni nemandans og gefið fyrir stöðuna í þeim hæfniviðmiðum sem liggja til grundvallar verkefninu.

Til þess að meta hvert hæfniviðmið fyrir sig er notast við hæfnitákn sem má sjá hér til hliðar.

- **Framúrskarandi:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði og sýnt getu *umfram* þá hæfni sem viðmiðið setur
- **Hæfni náð:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði
- **Á góðri leið:** ef nemandi er nálægt því að ná hæfniviðmiði en enn vantar þó aðeins upp á
- **Þarfnast þjálfunar:** ef nemandi þarfnast frekari þjálfunar til að ná hæfniviðmiði
- **Lokið:** nemandi hefur lokið við verkefni
- **Ólokið:** nemandi hefur ekki lokið við né skilað verkefni
- **Undanþága:** nemendi hefur undanþágu frá verkefni af einhverjum ástæðum

	Framúrskarandi
	Hæfni náð
	Á góðri leið
	Þarfnast þjálfunar
	Lokið
	Ólokið
	Undanþága