

Kennarar: Jóna Helena Bjarnadóttir og Smári Ketilsson

Tímafjöldi: 1 x 40 mín í 8 vikur.

Kennslufyrirkomulag: Sundlaug Akurskóla.

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 leggja megináherslu á leikniþætti og kennslu allra sundaðferða og byggja ofan á þann grunn sem fyrir er og gera nemendur þar með vel sundfæra. Aukin áhersla ætti einnig að vera á notkun vatnsins til heilsueflingar með margvíslegum æfingum bæði á sundi og við fjölbreyttar styrkjandi æfingar í vatninu þar sem það er notað sem mótstaða.

Sund			
Námsþættir:	Námsefni:	Hæfniviðmið:	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta		<ul style="list-style-type: none"><li>- Geti framkvæmt stöðluð sund- og afkastagetupróf</li><li>- Nái valdi á undirstöðum ólíkra sundgreina eins og bringusund, skriðsund, skólabaksund, baksund og flugsundsátök</li><li>- Fá stigvaxandi þjálfun í samhæfingu hreyfinga og tengingu þeirra</li><li>- Taki þátt í æfingum sem efla kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni sundtaka</li><li>- Geti stungið sér af bakka</li><li>- Geti synt 15 m kafsund</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stöðvaþjálfun</li><li>- Sýnikennsla</li><li>- Leikir</li><li>- Tækniþjálfun</li><li>- umræða</li></ul>
Félagslegir þættir		<ul style="list-style-type: none"><li>- Sýnt tillitsemi, virðingu og umburðalyndi</li><li>- Upplifi gleði og ánægju að því að hreyfa sig í vatni</li><li>- Taki þátt í verkefnum þar sem tveir eða fleiri vinna saman eða til skiptis</li></ul>	

<p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taki þátt í ýmsum samvinnuverkefnum eins og boltaleikjum, boðsundsleikjum og sundknattleikjum</li> <li>- Þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu í sundi.</li> <li>- Skilji markmið æfinga og leikja sundkennslunnar.</li> <li>- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun.</li> <li>- Taki þátt í fjölbreyttum undirbúningsæfingum sem leggja grunn að sundaðferðum.</li> <li>- Bregðast við óhöppum.</li> <li>- Geti sagt frá hvað eigi að gera ef slys ber að höndum.</li> <li>- Þjálfist í að bjarga sér í vatni á mismunandi hátt, eins og björgunarsund, troða marvaða og kafa.</li> <li>- Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.</li> <li>- Geti notað björgunaráhald á jafningja.</li> </ul>	
---	--	--	--

Námsmat:

10.bekkur: Synt 600 m frjáls aðferð – tímataka

Syndir 33 m skriðsund - sundtækni

Syndir 33 m baksund - sundtækni

Syndir 33 m bringusund – sundtækni

Syndir 16 m flugsund - sundtækni

Synt 15 m kafsund

25 m björgunarsund með jafningja

Troða marvaða í 50 sek

Sækir dúkku á botninn og syndir með hana að bakka og setur upp á bakka

Notar björgunaráhald á jafningja (núðlu)

Þekkja helstu atriði skyndihjálpar og endurlífgunar

Áhugi, virkni og framkoma