

Kennari:
Jóna Helena Bjarnadóttir

Kennslufyrirkomulag:
Kennsla í sundlaug Akurskóla

Tímafjöldi:
1 kennslustund

Bekkur:
2. 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:	Námsefni:	Hæfniviðmið: <i>Að nemandi:</i>	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta		<ul style="list-style-type: none">- framkvæmi bringusund með eða án hjálpartækja- framkvæmi skólabaksundfótatök með eða án hjálpartækja- framkvæmi skriðsunds fótatök með arma teygða fram með eða án hjálpartækja- geti flotið á baki- geti spyrrt frá bakka og runnið með andlit í kafi 2,5m eða lengra- geti hoppað af bakka í grunna laug- taki þátt í æfingum og leikjum með ýmis áhöld- taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem reyna á samspil skynfæra	Stöðvaþjálfun Sýnikennsla Leikir Umræður

Félagslegir þættir		<ul style="list-style-type: none"> - upplifi gleði og ánægju af því að hreyfa sig í vatni - fari eftir leikreglum og fylgi fyrirmælum - gangi frá dóti og tækjum eftir kennslu - kynnist og tileinki sér samskiptafærni eins og að hlusta, tjá skoðun sína, bíða og bregðast við - taki þátt í verkefnum sem krefjast félagslegra samskipta, s.s. að taka tilliti til annarra, aðstoða aðra og hvetja - öðlist öryggistilfinningu í vatni 	
Heilsa og efling þekkingar		<ul style="list-style-type: none"> - geti hreyft sig frjálst í vatni - taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða, viðbragð og líkamspól í vatni - geti skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun 	
Öryggis- og skipulagsreglur		<ul style="list-style-type: none"> - geti gengið frá fötum á æskilegan hátt - læri að þvo sér og þurrka. - fari eftir reglum sem snúa að umgengni og hegðun á sundstöðum - geti brugðist við fyrirmælum kennara 	
Námsmat:	<p>Getur flotið á baki, spyrnt frá bakka og rennt með andlit í kafi 2,5 m, hoppað af bakka í grunna laug, synt 10 m bringusund, með og án hjálpartækja, synt 10 m skólabaksundsfótatök, með og án hjálpartækja, synt 8 m skriðsundsfótatök með arma teygða fram bæði með og án hjálpartækja sem og áhugi, virkni og framkoma.</p>		