

Kennari:
Jóna Helena Bjarnadóttir

Kennslufyrirkomulag:
Kennsla í sundlaug Akurskóla

Tímafjöldi:
1 kennslustund

Bekkur:
3. 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 3. til 4. bekk er aukin áhersla á grunnhreyfingar sundtaka í skriðsundi, bringusundi, skólabaksundi og baksundi. Þá er af öryggisástæðum einnig mjög mikilvægt að kenna nemendum að snúa sér af kvið yfir á bak.

Sund

Námsþættir:	Námsefni:	Hæfniviðmið: <i>Að nemandi:</i>	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta		<ul style="list-style-type: none">- framkvæmi bringusund- framkvæmi skólabaksund- framkvæmi skriðsundsfótatök með arma teygða fram- framkvæmi baksund með og án hjálpartækja- geti látið sig fljóta á maga og baki- geti hoppað af bakka í djúpa laug- kafi eftir hlut- taki þátt í æfingum og leikjum með ýmis áhöld- taki þátt í fjölbreyttum leikjum og æfingum sem reyna á samspil skynfæra og samhæfingu hreyfinga	Stöðvabjálfun 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 - tileinki sér helstu samskiptareglur eins og að hlusta og fara eftir fyrirmælum - taki þátt í verkefnum sem krefjast félagslegra samskipta, s.s. að taka tilliti til annarra, aðstoða aðra og hvetja 	
Heilsa og efling þekkingar		<ul style="list-style-type: none"> - geti hreyft sig frjálst í vatni. - taki þátt í fjölbreyttum undirbúningsæfingum sem leggja grunn að sunaðferðum - taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða, viðbragð og líkamspól í vatni - geti skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun - þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu í sundi 	
Öryggis- og skipulagsreglur		<ul style="list-style-type: none"> - geti brugðist við óhöppum - fari eftir reglum sem snúa að umgengni og hegðun á sundstöðum - læri að taka fram og ganga frá sundáhöldum á rétta og öruggan hátt - taki þátt í umræðu um björgunarþætti - taki þátt í umræðu um öryggismál þar sem fjallar er um hættur sem fylgja sundlaugum og vatni 	
Námsmat:	16 m bringusund, 16 m skólabaksund, 8 m skriðsundsfætur með andlit í kafi og arma teygða fram, 8 m baksund með og án hjálpartækja, hoppað af bakka í djúpa laug og kafað eftir hlut á 1 – 1,5 m dýpi. Áhugi, virkni og framkoma í kennslustundum metin.		