

Kennari:
Viktor Ingi Sigurjónsson

Kennslufyrirkomulag:
Kennsla í sundlaug Akurskóla

Tímafjöldi:
1 kennslustund

Bekkur:
6. 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 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:	Hæfniviðmið: <i>Að nemandi:</i>	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none">– geti framkvæmt stöðluð sund- og afkastagetupróf– nái valdi á undirstöðum ólíkra sundgreina eins og bringusund, skriðsund, skólabaksund, baksund og flugsundsátök– fái stigvaxandi þjálfun í samhæfingu hreyfinga og tengingu þeir– taki þátt í æfingum sem efla kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni sundtaka– geti stungið sér af bakka– geti kafað eftir hlut á 1-2 m dýpi eftir 5 m sund	

Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> – sýni tillitssemi, virðingu og umburðarlyndi – upplifi gleði og ánægju að því að hreyfa sig í vatni – taki þátt í verkefnum þar sem tveir eða fleiri vinna saman eða til skiptis – taki þátt í ýmsum samvinnuverkefnum eins og boltaleikjum, boðsundsleikjum og sundknattleikjum 	Stöðvaþjálfun Sýnikennsla Leikir Umræða
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> – þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu í sundi – skilji markmið æfinga og leikja sundkennslunnar – geti skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun – taki þátt í fjölbreyttum undirbúningsæfingum sem leggja grunn að sunaðferðum 	
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> – bregðist við óhöppum – geti sagt frá hvað eigi að gera ef slys ber að höndum – þjálfist í að bjarga sér í vatni á mismunandi hátt, eins og björgunarsund, troða marvaða og kafa – fái tækifæri til að synda í fötum og afklæðast fötum í vatni 	
Námsmat:	33 m sprettsund (tímataka), 33 m skólabaksund, 33 m skriðsund, 33 m baksund, 33 m bringusund auk þess að geta synt 300 m með frjálsi aðferð (tímataka). Stungið sér af bakka, kafað eftir hlut í dýpsta enda laugarinnar 2x og geti haft bringusundsfætur í lóðréttri stöðu í 30 sek. Áhugi, virkni og framkoma í kennslustundum metin.	