

**Kennari:**

Jóna Helena Bjarnadóttir  
Viktor Ingi Sigurjónsson

**Kennslufyrirkomulag:**

Kennsla í sundlaug Akurskóla

**Tímafjöldi:**

1 kennslustund

Stúlkur í sundi fram í janúar og drengir  
frá janúar fram í maí

**Bekkur:**

8. 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.

Áhersla í skólasundi skal lögð á þátt upplifunar nemenda. Þjóða skal nemendum fjölbreytta sundtíma þar sem vatnið er notað til alhliða heilsuræktar auk ýmissa leikja svo sem sundknattleiks eða annarra bolta- og áhaldaleikja. Þá ættu nemendur að kynna aðferðum sundþjálfunar og annarra almenningsíþróttar í vatni. Á unglingsstigi skal einnig auka vægi björgunarþátta svo sem þjálfun i að troða marvaða, bjarga félaga upp á flotsveig eða hring. Þá skal æfa björgunarsund með félaga.

Sund		
Námsþættir:	Hæfniviðmið: <i>Að nemandi:</i>	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- geti framkvæmt stöðluð sund- og afkastagetupróf</li> <li>- geti synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða</li> <li>- fái stigvaxandi þjálfun í samhæfingu hreyfinga og tengingu þeir</li> <li>- taki þátt í æfingum sem efla kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni sundtaka</li> </ul>	Stöðvaþjálfun Sýnikennsla Leikir Umræða
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beri virðingu og sýni góða ástundun í sundlauginni.</li> <li>- sýni jákvæðni og vinnusemi í sundtímum</li> <li>- fari eftir leikreglum og vinni vel í hóp- og einstaklingsíþrótt</li> <li>- upplifi gleði og ánægju að því að hreyfa sig í vatni</li> <li>- taki þátt í ýmsum samvinnuverkefnum eins og boltaleikjum, boðsundsleikjum og sundknattleikjum</li> </ul>	
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> <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>- öðlist þekkingu á grunnatriðum björgunarsunds</li> </ul>	
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bregðist við óhöppum</li> <li>- þjálfist í að bjarga sér í vatni á mismunandi hátt, eins og björgunarsund, troða marvaða og kafa</li> <li>- geti framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni.</li> <li>- geti bjargað jafningja á björgunarsundi</li> </ul>	
<b>Námsmat:</b>	Synt 400 m með frjálstri aðferð, 33 m skriðsund, 33 m baksund, 33 m bringusund, stungið sér af bakka, Kafað eftir hlut í dýpsta enda laugarinnar (tvisvar sinnum), 16 m björgunarsund með bolta. Getu troðið marvaða í 30 sekúndur og þekki helstu atriði skyndihjálpar og endurlífgunar auk þess sem áhugi, virkni og framkoma í kennslustundum eru metin.	