

Kennari:
Jóna Helena Bjarnadóttir
Smári Ketilsson

Kennslufyrirkomulag:
Kennsla í sundlaug Akurskóla

Tímafjöldi:
1 kennslustund í 8 vikur

Bekkur:
9. 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 flugsundsfótatök– fái stigvaxandi þjálfun í samhæfingu hreyfinga og tengingu þeirra– taki þátt í æfingum sem efla kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni sundtaka– geti stungið sér af bakka– geti synt 10 m kafsund	Stöðvaþjálfun Sýnikennsla Leikir Tækniþjálfun Umræða

Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> – geti sýnt 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 	
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 – geti beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið 	
Námsmat:	<p>Synt 500 m með frjálsri aðferð (tímataka)</p> <p>33 m skriðsund - sundtækni</p> <p>33 m baksund - sundtækni</p> <p>33 m bringusund – sundtækni</p> <p>16 m flugsund – sundtækni</p> <p>10 m kafsund</p> <p>16 m björgunarsund með jafningja</p> <p>Troða marvaða í 40 sek</p> <p>Þekka helstu atriði skyndihjálpar og endurlífgunar</p> <p>Áhugi, virkni og framkoma</p>	