

Kennarar: Jóna Helena Bjarnadóttir

Tímafjöldi: 1 x 40 mín

Kennslufyrirkomulag: Sundlaug Akurskóla 1x í viku.

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:	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta		<ul style="list-style-type: none">- Framkvæmi skriðsundfótartök, með eða án hjálpartækja- Framkvæmi bringusundsfótartök með eða án hjálpartækja- Geti flotið á bringu eða baki.- Geti gengið með andlitið í kafi- Geti staðið í botni og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér- Taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem reyna á samspil skynfæra	<ul style="list-style-type: none">- stöðvaþjálfun- Sýnikennsla- umræða
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- 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	

<p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Öðlist öryggistilfinningu í vatni - Geti hreyft sig frjálst í vatni - Taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða, viðbragð og líkamspól í vatni - 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:

1.bekkur: Flotið á bringu eða baki

Gert bringusundsfótatök með hjálpartæki

Gert skriðsundsfótatök með hjálpartæki

Gengið með andlit í kafi 2,5m

Framkvæmt 8m froskahopp

Brugðist við óhöppum