

Kennari:
Jóna Helena Bjarnadóttir

Kennslufyrirkomulag:
Kennsla í sundlaug Akurskóla

Tímafjöldi:
1 kennslustundir

Bekkur:
1. 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 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: | Hæfniviðmið: <i>Að nemandi:</i> | Leiðir: |
|---|---|------------------------------|
| Líkamsvitund, leikni og afkastageta | <ul style="list-style-type: none">- framkvæmi skriðsundfótartök, með eða án hjálpartækja- framkvæmi bringusundfótartök með eða án hjálpartækja- geti flotið á bringu- 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 | Stöðvabjálfun Sýnikennsla |
| 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- öðlist öryggistilfinningu í vatni | Umræður |

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| Heilsa og efling þekkingar | <ul style="list-style-type: none"> - geti hreyft sig frjálst í vatni - taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða, viðbragð og líkamspól í vatni | |
| Öryggis- og skipulagsreglur | <ul style="list-style-type: none"> - 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: | Flotið á bringu, gert baksundsfótatök með hjálpartæki, gert bringusundsfótatök með hjálpartæki, gert skriðsundsfótatök með hjálpartæki, gengið með andlit í kafi 2,5m, staðið og andað að sér og frá sér 10x sem og áhugi, virkni og framkoma. | |