

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 3. til 4. bekk er aukin áhersla á grunnhreyfingar sundtaka í skriðsundi, bringusundi, skólabaksundi og baksundi. Þá er af öryggisástæðum einnig mjög mikilvægt að kenna nemendum að snúa sér af kvið yfir á bak.

Sund			
Námsþættir:	Námsefni:	Hæfniviðmið:	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta		<ul style="list-style-type: none"><li>- Framkvæmi bringusund</li><li>- Framkvæmi skólabaksund</li><li>- Framkvæmi skriðsunds fótatök með arma teygða fram</li><li>- Framkvæmi baksund með eða án hjálpartækja</li><li>- Geti látið sig fljóta á maga eða baki</li><li>- Geti hoppað af bakka í djúpa laug</li><li>- Kafa eftir hlut</li><li>- Taki þátt í æfingum og leikjum með ýmis áhöld</li><li>- Taki þátt í fjölbreyttum leikjum og æfingum sem reyna á samspil skynfæra og samhæfingu hreyfinga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stöðvaþjálfun</li><li>- Sýnikennsla</li><li>- Leikir</li><li>- umræða</li></ul>
Félagslegir þættir		<ul style="list-style-type: none"><li>- Upplifi gleði og ánægju af því að hreyfa sig í vatni</li><li>- Fari eftir leikreglum og fylgi fyrirmælum</li><li>- Gangi frá dóti og tækjum eftir kennslu</li><li>- Tileinki sér helstu samskiptareglur eins og að hlusta og fara eftir fyrirmælum</li></ul>	

<p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taki þátt í verkefnum sem krefjast félagslegra samskipta, s.s. að taka tilliti til annarra, aðstoða aðra og hvetja</li> <li>- Geti hreyft sig frjálst í vatni.</li> <li>- Taki þátt í fjölbreyttum undirbúningsæfingum sem leggja grunn að sunaðferðum</li> <li>- Taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða, viðbragð og líkamspól í vatni</li> <li>- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun</li> <li>- Þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu í sundi</li> <li>- Bregðast við óhöppum</li> <li>- Fari eftir reglum sem snúa að umgengni og hegðun á sundstöðum</li> <li>- Læri að taka fram og ganga frá sundáhöldum á rétta og öruggan hátt</li> <li>- Taki þátt í umræðu um björgunarþætti</li> <li>- Taki þátt í umræðu um öryggismál þar sem fjallar er um hættur sem fylgja sundlaugum og vatni</li> </ul>	
<p>Námsmat:</p> <p>3.bekkur: Synt 16 m bringusund</p> <p style="padding-left: 40px;">Synt 16 m Skólabaksund</p> <p style="padding-left: 40px;">Synd 8 m skriðsunds-fætur með andlit í kafi og arma teygða fram</p> <p style="padding-left: 40px;">Synt 8 m baksund með eða án hjálpartækja</p> <p style="padding-left: 40px;">Hoppað af bakka í djúpa laug</p> <p style="padding-left: 40px;">Kafað eftir hlut á 1 – 1,5 m dýpi</p> <p style="padding-left: 40px;">Brugðist við óhöppum</p>			