

Kennari:
Jóna Helena Bjarnadóttir

Kennslufyrirkomulag:
Kennsla í sundlaug Akurskóla

Tímafjöldi:
1 kennslustund

Bekkur:
4. 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 3. til 4. bekk er augin 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.

Nemendur sem ljúka 4. bekk þurfa að hafa öðlast nokkra kunnáttu í sunndaðferðum og getað bjargað sér í sundi, þar sem þeim er heimilt að fara í sund án fylgdarmanns eftir 1. júní það ár.

Sund

Námsþættir:	Hæfniviðmið: <i>Að nemandi:</i>	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none">– ná valdi á samspili grunnhreyfinga í bringusundi, skólabaksundi, skriðsundi og baksundi– geti stungið sér af bakka úr kropstöðu– kafi eftir hlut eftir 3m sund– geti tekið þátt í æfingum og leikjum með ýmis áhöld– upplifi gleði og ánægju af því að hreyfa sig í vatni– taki þátt í verkefnum þar sem tveir eða fleiri vinna saman eða til skiptis– vinni að sjálfstæðum verkefnum eins og æfingum í stöðvapjálfun	

Félagslegir þættir	<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 	
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> – geti hreyft sig frjálst í vatni. – geti tekið þátt í fjölbreyttum undirbúningsæfingum sem leggja grunn að sunaðferðum – taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða, viðbragð og líkamspól í vatni – geti skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun – þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu í sundi 	Stöðvaþjálfun Sýnikennsla Leikir Umræða
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> – bregðist við óhöppum – fái tækifæri til að synda í fötum og afklæðast fötum í vatni – fari eftir reglum á sundstöðum – taki þátt í umræðu um björgunarþætti – geti tekið fram og gengið frá sundáhöldum á réttan og öruggan hátt 	
Námsmat:	16 m bringusund, 16 m skólabaksund, 16 m skriðsund, 8 m flugsundsfótatök, stungið sér úr kropstöðu og kafað eftir hlut á 1 – 1,5 m dýpi eftir 3 m sund. Þekki helstu atriði björgunar úr vatni. Áhugi, virkni og framkoma í kennslustundum metin.	