

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 5.bekk 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:	Námsefni:	Hæfniviðmið:	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 og baksund- Fáí stigvaxandi þjálfun í samhæfingu hreyfinga og tengingu þeir- Taki þátt í æfingum sem efla kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni sundtaka- Geti stungið sér af bakka- Geti kafað eftir hlut á 1-2 m dýpi	<ul style="list-style-type: none">- Stöðvabjálfun- Sýnikennsla- Leikir- umræða
Félagslegir þættir		<ul style="list-style-type: none">- Sýnt tillitsemi, virðingu og umburðalyndi- 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	

<p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Taki þátt í ýmsum samvinnuverkefnum eins og boltaleikjum, boðsundsleikjum og sundknattleikjum - Þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu í sundi - Skilji markmið æfinga og leikja sundkennslunnar - Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun - Taki þátt í fjölbreyttum undirbúningsæfingum sem leggja grunn að sundaðferðum - - Bregðast við óhöppum - Geti sagt frá hvað gera eigi ef slys ber að höndum - Þjálfist í að bjarga sér í vatni á mismunandi hátt, eins og björgunarsund, troða marvaða og kafa - Fáí tækifæri til að synda í fötum og afklæðast fötum í vatni 	
---	--	--	--

Námsmat:

5.bekkur: Synt 100 m frjáls aðferð

Synt 16 m skólabaksund

Synt 33 m skriðsund

Synt 16 m baksund

Synt 33 m bringusund

Synt 16 m skriðsund á tíma

Synt 16 m bringusund á tíma

Stungið sér af bakka

Kafað eftir hlut á 1-2 m dýpi eftir 5 m sund

Kunna skil á helstu þáttum björgunar í vatni

Áhugi og virkni