

**Kennari:**  
Viktor Ingi Sigurjónsson

**Kennslufyrirkomulag:**  
Kennsla í sundlaug Akurskóla

**Tímafjöldi:**  
1 kennslustund

**Bekkur:**  
7. 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 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:	Hæfniviðmið: <i>Að nemandi:</i>	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"><li>– geti framkvæmt stöðluð sund- og afkastagetupróf</li><li>– náí valdi á undirstöðum ólíkra sundgreina eins og bringusund, skriðsund, skólabaksund, baksund og flugsundsfótatök</li><li>– fái stigvaxandi þjálfun í samhæfingu hreyfinga og tengingu þeir</li><li>– taki þátt í æfingum sem efla kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni sundtaka</li><li>– geti stungið sér af bakka</li><li>– geti synt 8 m kafsund</li></ul>	

Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sýni tillitssemi, virðingu og umburðarlyndi</li> <li>– upplifi gleði og ánægju að því að hreyfa sig í vatni</li> <li>– taki þátt í verkefnum þar sem tveir eða fleiri vinna saman eða til skiptis</li> <li>– taki þátt í ýmsum samvinnuverkefnum eins og boltaleikjum, boðsundsleikjum og sundknattleikjum</li> </ul>	Stöðvaþjálfun Sýnikennsla Leikir Umræða
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> <li>– þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu í sundi</li> <li>– skilji markmið æfinga og leikja sundkennslunnar</li> <li>– geti skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun</li> <li>– taki þátt í fjölbreyttum undirbúningsæfingum sem leggja grunn að sundaðferðum</li> </ul>	
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bregðist við óhöppum</li> <li>– geti sagt frá hvað eigi að gera ef slys ber að höndum</li> <li>– þjálfist í að bjarga sér í vatni á mismunandi hátt, eins og björgunarsund, troða marvaða og kafa</li> <li>– fái tækifæri til að synda í fötum og afklæðast fötum í vatni</li> <li>– geti beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið</li> </ul>	
<b>Námsmat:</b>	33 m sprettsund (tímataka), 33 m skólabaksund, 33 m skriðsund, 33 m baksund, 33 m bringusund auk þess að geta synt 300 m með frjálsi aðferð (tímataka). Stungið sér af bakka, kafað eftir hlut í dýpsta enda laugarinnar 2x og geti haft bringusundsفاتur í lóðréttri stöðu í 40 sek. Áhugi, virkni og framkoma í kennslustundum metin.	