

Kennari:

Jóna Helena Bjarnadóttir
Viktor Ingi Sigurjónsson

Kennslufyrirkomulag:

Kennsla í sundlaug Akurskóla

Tímafjöldi:

1 kennslustund

Stúlkur í sundi fram í janúar og drengir
frá janúar fram í maí

Bekkur:

8. 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.

Áhersla í skólasundi skal lögð á þátt upplifunar nemenda. Þjóða skal nemendum fjölbreytta sundtíma þar sem vatnið er notað til alhliða heilsuræktar auk ýmissa leikja svo sem sundknattleiks eða annarra bolta- og áhaldaleikja. Þá ættu nemendur að kynna aðferðum sundþjálfunar og annarra almenningsíþróttar í vatni. Á unglingsstigi skal einnig auka vægi björgunarþátta svo sem þjálfun i að troða marvaða, bjarga félagi upp á flotsveig eða hring. Þá skal æfa björgunarsund með félagi.

Sund		
Námsþættir:	Hæfniviðmið: <i>Að nemandi:</i>	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> - geti framkvæmt stöðluð sund- og afkastagetupróf - geti synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða - fái stigvaxandi þjálfun í samhæfingu hreyfinga og tengingu þeir - taki þátt í æfingum sem efla kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni sundtaka 	Stöðvaþjálfun Sýnikennsla Leikir Umræða
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> - beri virðingu og sýni góða ástundun í sundlauginni. - sýni jákvæðni og vinnusemi í sundtímum - fari eftir leikreglum og vinni vel í hóp- og einstaklingsíþrótt - upplifi gleði og ánægju að því að hreyfa sig í vatni - taki þátt í ýmsum samvinnuverkefnum eins og boltaleikjum, boðsundsleikjum og sundknattleikjum 	
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> - þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu í sundi - skilji markmið æfinga og leikja sundkennslunnar - skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun - öðlist þekkingu á grunnatriðum björgunarsunds 	
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> - bregðist við óhöppum - þjálfist í að bjarga sér í vatni á mismunandi hátt, eins og björgunarsund, troða marvaða og kafa - geti framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni. - geti bjargað jafningja á björgunarsundi 	
Námsmat:	Synt 400 m með frjálsri aðferð, 50 m sprettsund (tímataka), 33 m skriðsund, 33 m baksund, 33 m bringusund, stungið sér af bakka, Kafað eftir hlut í dýpsta enda laugarinnar (tvisvar sinnum), 16 m björgunarsund með bolta. Getu troðið marvaða í 30 sekúndur og þekki helstu atriði skyndihjálpar og endurlífgunar auk þess sem áhugi, virkni og framkoma í kennslustundum eru metin.	