

Kennari:

Jóna Helena Bjarnadóttir
Viktor Ingi Sigurjónsson

Kennslufyrirkomulag:

Kennsla í sundlaug Akurskóla

Tímafjöldi:

1 kennslustund
Stúlkur í sundi á haustönn
Drengir í sundi á vorönn

Bekkur:

9. 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">– geti framkvæmt stöðluð sund- og afkastagetupróf– nái valdi á undirstöðum ólíkra sundgreina eins og bringusund, skriðsund, skólabaksund, baksund og flugsundsfótatök– fái stigvaxandi þjálfun í samhæfingu hreyfinga og tengingu þeirra– taki þátt í æfingum sem efla kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni sundtaka– geti stungið sér af bakka– geti synt 8 m kafsund	Stöðvaþjálfun Sýnikennsla Leikir Umræða

Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> – geti sýnt tillitssemi, virðingu og umburðarlyndi – 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 – 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 – geti skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun – taki þátt í fjölbreyttum undirbúningsæfingum sem leggja grunn að sundaðferðum 	
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> – bregðist við óhöppum – geti sagt frá hvað eigi að gera ef slys ber að höndum – þjálfist í að bjarga sér í vatni á mismunandi hátt, eins og björgunarsund, troða marvaða og kafa – fái tækifæri til að synda í fötum og afklæðast fötum í vatni – geti beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið 	
Námsmat:	<p>Synt 500 m með frjálstri aðferð (tímataka), 50 m sprettsund (tímataka), 33 m skriðsund, 33 m baksund, 33 m bringusund, 8 m kafsund, 16 m björgunarsund með jafningja og fatasund. Geta troðið marvaða og þekki helstu atriði skyndihjálpar og endurlífgunar auk þess sem áhugi, virkni og framkoma í kennslustundum eru metin.</p>	