

**Kennari:**  
Jóna Helena Bjarnadóttir

**Kennslufyrirkomulag:**  
Kennsla í sundlaug Stapaskóla, Vatnaveröld

**Tímafjöldi:**  
1 kennslustund

**Bekkur:**  
10. bekkur

Sund
<p>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.</p>

Sund			
Námsþættir:	Námsefni:	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>- Nái valdi á undirstöðum ólíkra sundgreina eins og bringusund, skriðsund, skólabaksund, baksund og flugsunds fótatök</li><li>- Fáí stigvaxandi þjálfun í samhæfingu hreyfinga og tengingu þeirra</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 15 m kafsund</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stöðvaþjálfun</li><li>- Sýnikennsla</li><li>- Leikir</li><li>- Tækniþjálfun</li><li>- umræða</li></ul>

Félagslegir þættir		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sýnt tillitsemi, virðingu og umburðalyndi</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>	
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>- 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>- Bregðast 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>- Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.</li> <li>- Geti notað björgunaráhald á jafningja.</li> </ul>	

**Námsmat:**

10.bekkur: Synt 600 m frjáls aðferð – tímataka

Syndir 50 m skriðsund - sundtækni

Syndir 50 m baksund - sundtækni

Syndir 50 m bringusund – sundtækni

Syndir 25 m flugsund - sundtækni

25 m björgunarsund með jafningja

Sækir dúkku á botninn og syndir með hana að bakka og setur upp á bakka

Notar björgunaráhald á jafningja (núðlu)

Treður marðvaða í 50 sek

Getur bjargað jafningja upp úr sundlaug

Þekkja helstu atriði skyndihjálpar og endurlífgunar

Áhugi, virkni og framkoma

## Námsmat

Námsmat Stapaskóla fer fram með leiðsagnar- og símati. Lögð er áhersla á að nemendur séu sífellt að bæta við sig þekkingu og leikni og öðlist þannig ákveðna færni. Tekið er mið af Aðalnámsskrá grunnskóla í öllum greinum. Fyrir lokið verkefni er ekki gefin einkunn heldur er lagt mat á hæfni nemandans og gefið fyrir stöðuna í þeim hæfniviðmiðum sem liggja til grundvallar verkefninu.

Til þess að meta hvert hæfniviðmið fyrir sig er notast við hæfnitákn sem má sjá hér til hliðar.

- **Framúrskarandi:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði og sýnt getu *umfram* þá hæfni sem viðmiðið setur
- **Hæfni náð:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði
- **Á góðri leið:** ef nemandi er nálægt því að ná hæfniviðmiði en enn vantar þó aðeins upp á
- **Þarfnast þjálfunar:** ef nemandi þarfnast frekari þjálfunar til að ná hæfniviðmiði
- **Lokið:** nemandi hefur lokið við verkefni
- **Ólokið:** nemandi hefur ekki lokið við né skilað verkefni
- **Undanþága:** nemandi hefur undanþágu frá verkefni af einhverjum ástæðum

	Framúrskarandi
	Hæfni náð
	Á góðri leið
	Þarfnast þjálfunar
	Lokið
	Ólokið
	Undanþága