

**Kennari:**  
Viktor Ingi Sigurjónsson

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

**Tímafjöldi:**  
1 kennslustund

**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. Þjóa 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 kynnst aðferðum sundþjálfunar og annarra almenningsíþróttar í vatni. Á unglingsstigi skal einnig auka vægi björgunarþátta svo sem þjálfun i að troða marvaða, bjarga félagu upp á flotsveig eða hring. Þá skal æfa björgunarsund með félagu.

## 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>- geti synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða</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></ul>	Stöðvaþjálfun Sýnikennsla Leikir Umræða
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"><li>- beri virðingu og sýni góða ástundun í sundlauginni.</li><li>- sýni jákvæðni og vinnusemi í sundtímum</li><li>- fari eftir leikreglum og vinni vel í hóp- og einstaklingsíþrótt</li><li>- upplifi gleði og ánægju að því að hreyfa sig í vatni</li></ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <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>- öðlist þekkingu á grunnatriðum björgunarsunds</li> </ul>	
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bregðist við óhöppum</li> <li>- þjálfist í að bjarga sér í vatni á mismunandi hátt, eins og björgunarsund, troða marvaða og kafa</li> <li>- geti framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni.</li> <li>- geti bjargað jafningja á björgunarsundi</li> </ul>	
<b>Námsmat:</b>	<p>Synt 400 m með frjálsri aðferð</p> <p>50 m skriðsund</p> <p>50 m baksund,</p> <p>50 m bringusund</p> <p>stungið sér af bakka</p> <p>Kafað eftir hlut í dýpsta enda laugarinnar (tvisvar sinnum)</p> <p>25 m björgunarsund með bolta.</p> <p>Geta troðið marvaða í 30 sekúndur</p> <p>þekki helstu atriði skyndihjálpar og endurlífgunar</p> <p>áhugi, virkni og framkoma í kennslustundum.</p>	

## 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