

Námsgrein: Sund

5.-7. bekkur

Kennarar: Sólveig Guðrún Aðalsteinsdóttir og Valdís Jósefsdóttir

Tíma fjöldi á viku: Einu sinni í viku 60 mín í senn.

Kennsluáðferðir og skipulag: Kennsla fer fram í sundlaug Húsavíkur. Nemendur koma sér sjálfir út í sundlaug. Lagt er upp úr því að hafa kennslu eins fjölbreytta og kostur er. Kennsla er byggð á leikjum og kenna grunnatriði, bringusund, skriðsund, baksund og skólabaksund. Reynt er eftir bestu getu að komast til móts við þarfir allra nemenda hverju sinni. Lögð er áhersla á að nemendur fái jákvæða upplifun af sundkennslu. Nemendur vinna í litlum sem og stórum hópum eða sem einstaklingar þar sem lögð er áhersla á að virkja alla nemendur.

Námsmat: Leiðsagnarmat miðar af því að fylgjast með stöðu nemanda og sjá stöðuna á meðan námi stendur. Fylgst er með færni, virkni, mætingu og hegðun nemenda.

Grunnþættir menntunar

Grunnþáttur	Áhersluþættir grunnþátta menntunar
Læsi	Áhersla á hlustun og lestur á umhverfi og líkama.
Sjálfbærni	Nemendur geti farið eftir öryggis-, skipulag og umgengisreglum sundstaðar og geti sjálf komið sér í og úr sundklefum.
Heilbrigði og velferð	Áhersla á gildi næringar og hollrar fæðu, hvíldar og hreyfingar af öllu tagi ásamt hreinlæti.
Lýðræði og mannréttindi	Að nemendur fái að hafa einhver áhrif á einstaka kennslustundir, s.s. með vali á viðfangsefnum. Framkomu, samvinnu og að tekið sé tillit til hvers og eins. Að nemendur beri virðingu fyrir sjálfum sér og öðru
Jafnrétti	Áhersla á að allir eru jafnir óháð kyni, menningu, fötlun, aldri og búsetu og líkamsbyggingu.
Sköpun	Nýti fjölbreyttar hreyfingar og búnað á nýstárlegan hátt með öryggi að leiðarljósi.

*kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar

Viðfangsefni	Námsefni	Hæfniviðmið/ markmið	Mat
Leikir Bringusund Skriðsund Baksund Skólabaksund Stunga Spyrna	Korka, hringir, M-kútar, núðlur froskalappir	• Getur beitt fjölbreyttum undaðferðum og synt 25 metra viðstöðulaust í bringusundi, baksundi og skriðsundi, • Sýnir þol með því að synda a.m.k. 300 metra samfelld og framkvæmir einnig styttri spretti (a.m.k. 12 metra) sem þjálfar kraft og loftfirt þol, • Nær a.m.k. 8 metra kafsundi samfelld, • Sýnir færni í öryggisatriðum með því að bjarga jafningja í 12 metra sundi og trefla marvaða í minnst 30 sekúndur, • Sýnir með þátttöku sinni að sundið stuðlar að heilsuefningu, öryggi og vellíðan í vatni.	Er byggt á ástundun nemenda, vinnu í tímum, framförum og færni í ákveðnum þáttum.