

Námsgrein: Sund 10. bekkur

Tíma fjöldi á viku: 1x 60 mín. kennslustund á viku. Kennari Sóley Sigurðardóttir.

Kennsluaðferðir og skipulag: Nemendur koma sjálfir úr skóla. Mikil áhersla er á að nemendur fái fjölbreytta hreyfingu með leikjum og æfingum og að þeir auki færni sína í skriðsundi, bringusundi, baksundi, skólabaksundi, flugsundi og björgunarsundi. Áhersla lögð á að nemendur fái jákvæða upplifun af sundkennslu og að kenna undaðferðirnar í gegn um leiki.

Grunnþættir menntunar

Grunnþáttur	Áhersla er lögð á:
Læsi	-að lesa í aðstæður og umhverfi og bregðast við á réttan hátt.
Sjálfbærni	-að nemendur geti farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og geti sjálfir komið sér í og úr sundklefum.
Heilbrigði og velferð	-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 öðrum.
Jafnrétti	-að allir séu jafnir, óháð kyni, menningu, fötlun, aldri, búsetu og líkamsbyggingu.
Sköpun	-líkamstjáningu í vatni.

Viðfangsefni	Námsefni	Hæfniviðmið/ markmið	Mat
Leikir		12 m. kafsund – stílsund.	Símat.
Bringusund		50 m. bringusund – stílsund, 100 m. bringusund á tíma.	Fyllt inn í hæfnikort jafnt og þétt yfir skólaárið.
Skriðsund		50 m. skriðsund á tíma.	
Baksund		50 m. baksund á tíma	Einkunn gefin í námsmati að vori.
Skólabaksund		50 m. skólabaksund.	
Flugsund		33 m. flugsund.	
Björgunarsund		Stunga af bakka, björgun af botni laugar og 33 m. björgunarsund.	
Þolsund		600 m. bringusund.	
Stunga		Stunga af bakka.	