

Námsgrein: Sund 7. 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 sunnaðferðirnar 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 geta 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 fá 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, fötum, aldri, búsetu og líkamsbyggingu.
Sköpun	-líkamstjáningu í vatni.

Viðfangsefni	Námsefni	Hæfniviðmið/ markmið	Mat
Leikir		Kafa 8 m.	Símat.
Bringusund		50 m. bringusund á tíma.	Fyllt inn í hæfnikort jafnt og þétt yfir skólaárið. Einkunn gefin í námsmati að vori.
Skriðsund		50 m. skriðsund á tíma.	
Baksund		33 m. baksund.	
Skólabaksund		33 m. skólabaksund.	
Flugsund		16 m. flugsund.	
Björgunarsund		16 m. björgunarsund með jafningja. Troða marvaða í 30 sek.	
Þolsund		300 m. bringusund. Sund í fötum. Synda 33 m. á maga og 33 m. á baki.	
Stunga		Stunga af bakka.	