

Námsgrein: Sund 8. 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 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		Kafa eftir hlut a.m.k. 8 m. og endurtaka eftir stutta hvíld.	Símat.
Bringusund		50 m. bringusund á tíma.	Fyllt inn í hæfnikort jafnt og þétt yfir skólaárið. Einkunn gefin í námsmati að vori.
Skriðsund		66 m. skriðsund, 50 m. skriðsund á tíma.	
Baksund		50 m. baksund.	
Skólabaksund		50 m. skólabaksund.	
Flugsund		33 m. flugsund.	
Björgunarsund		Sund í fötum. Stunga af bakka og synda 33 m. kafa eftir hlut á botni og synda aftur 16 m. Troða marvaða í 1 mín.	
Þolsund		400 m. frjáls aðferð.	
Stunga		Stunga af bakka.	