

Sund

Tímafjöldi á viku: 1. Kennarar: Matthea Sigurðardóttir og Guðjón Örn Jóhannsson

Kennsluaðferðir og skipulag

Hefðbundin sundkennsla í Sundlaug Akureyrar, reglur, leikir, allar sundaðferðir, marvaði og stungur.

Grunnþættir menntunar þessa námsviðs

- að bæta útfærslu og tækni allra sundaðferða
- Að minna nemendur á góða umgengni á sundstöðum
- Að nemendur hafi gaman af því að fara í Sund
- Að auka félags-, hreyfi- og siðgæðisþroska
- Að ljúka 6. sundstigi

6. sundstig (til viðmiðunar úr eldri námskrá)

- 200 metrar bringusund, viðstöðulaust
- 50 metrar skólabaksund
- 25 metrar skriðsund
- 25 metrar baksund
- 25 metrar bringusund á tíma, lágmark 35 sek
- 15 metrar björgunarsund
- 8 metrar kafsund
- 10 metrar flugsund

Grunnþættir menntunar þessa námsviðs

Eftirfarandi áherslur eru skilgreindar fyrir grunnþætti menntunar í sundi:

Grunnþáttur	Áhersluþættir grunnþátta menntunar
Heilbrigði og velferð:	Áherslur á gildi næringar og hollrar fæðu, hvíldar og hreyfingar af öllu tagi ásamt hreinlæti.
Jafnrétti:	Áhersla á að allir eru jafnir óháð kyni, menningu, fötlun, aldri og búsetu og líkamsbyggingu.
Lýðræði og mannréttindi:	Nemendur fá að hafa einhver áhrif á einstaka kennslustundir s.s. með vali á verkefnum. Nemendum er boðið upp á fyrsta flokks aðstöðu til sundiðkunar og vel menntaða kennara. Mikið er lagt uppúr samvinnu og framkomu og að tekið sé tillit til hvers og eins. Virðing skal vera gagnkvæm milli nemenda og kennara/starfsfólks.



	Nemendur beri virðingu fyrir hlutum sundlaugarinnar og öðrum sundlaugargestum. Þegar skipt er í hópa eða lið, skal alltaf gætt jafnræðis.
Læsi:	Hluti læsis er hlustun og lestur á umhverfi og líkama.
Sköpun:	Líkamstjáning í vatni

Áætlun

Viðfangsefni	Námsefni	Hæfniviðmið/markmið	Mat
Bringusund, skólabaksund, skriðsund, baksund, kafsund, flugsund, tímataka og björgunarsund Stunga og leikur í vatni.	6. sundstig	Helstu markmið með sundstigum eru að: - Allir fái markvissa sundkennslu og verði færir um að bjarga sjálfum sér og öðrum. - Að nemendur skilji mikilvægi reglubundinnar sundiðkunar og geti nýtt sér sundið sem líkams- og heilsurækt. - Veita skólanum og skólayfirvöldum gott yfirlit yfir sundgetu nemanda hvers árgangs. - Að sundstigin verði markmið fyrir nemendur í sundnáminu þar sem hver nemandi fær verkefni við sitt hæfi.	Kennari gefur nemanda vitnisburð fyrir: A - sundgetu á prófi B - mætingu, ástundun, áhuga, umgengni og hegðun (lykilhæfni)

Námsmat

Verkleg próf í sundstiginu við lok haustannar og lok vorannar. Símat á lykilhæfni yfir skólaárið.