

Kennsluáætlun 2025-2026

8.-10. bekkur

Námsgrein: Sund

Kennari: Cornelia Spandau

Tímafjöldi á viku: 3 klst.

Markmið:

Að nemandi

- geti sýnt leikni í vatni og beitt fjölbreyttum sundaðferðum.
- geti tekið þátt í fjölbreyttum leiðum til að efla eigin heilsu í vatni.
- geti gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 600 metra sundi.
- geti gert æfingar sem reyna á loftfirt þol í 25 metra sprettsundi.
- geti sýnt leikni og synt 50 metra bringusund viðstöðulaust.
- geti sýnt leikni og synt 50 metra baksund viðstöðulaust.
- geti sýnt leikni og synt 50 metra skriðsund viðstöðulaust.
- geti sýnt leikni og synt 15 metra kafsund viðstöðulaust.
- geti synt björgunarsund með jafningja að lágmarki 25 metra.
- geti framkvæmt björgun úr vatni og notast við björgunaráhöld.
- geti troðið marvaða í eina mínútu.
- geti framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar.
- geti fundið til eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði við alla íþróttaiðkun.
- geti unnið með og sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í sundi.
- geti skilið mikilvægi góðrar ástundunar og sjálfsaga í tengslum við góðan árangur.
- geti skilið mikilvægi gagnkvæmrar virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann.
- geti nýtt sér stöðluð próf í íþróttum og sundi til að meta eigið þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.

Kennsluaðferðir/vinnulag:

- Innlögn frá kennara
- Verkleg kennsla og sýnikennsla
- Stundum stöðvaþjálfun og leiki til að brjóta upp hefðbundnar kennsluaðferðir.

Námsmat:

- Ástundun/þátttaka
- Vinnuframlag í tímum, samvinna, kurteisi, jákvæðni og fara eftir fyrirmælum kennara.
- Símat þar sem farið er markvisst yfir þá þætti sem koma fram í hæfnikortum.

Námsgögn:

- Notumst við þau tæki og tól sem henta hverju sinni.

