



ÖXARFJARÐARSKÓLI

Kennsluáætlun 2026-2027

5.-7.bekkur

Námsgrein: Sund

Kennari: Cornelia Spandau

Tímafjöldi á viku: 3 klst. (í 7-8 vikur, samtals 20 klst. á ári)

Markmið:

Sundfærni og tækni

Að nemandi

- geti beitt fjölbreyttum undaðferðum.
- geti sýnt leikni og synt 25 metra bringusund viðstöðulaust.
- geti sýnt leikni og synt 25 metra baksund viðstöðulaust.
- geti sýnt leikni og synt 25 metra skriðsund viðstöðulaust.
- geti sýnt leikni og synt 8 metra kafsund viðstöðulaust.
- geti synt björgunarsund með jafningja að lágmarki 12 metra.
- geti troðið marvaða í hálfa mínútu.

Líkamlegt þrek

Að nemandi

- geti gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 300 metra sundi.
- geti gert æfingar sem reyna á loftfirt þol í 12 metra sundi.
- geti nýtt sér stöðluð próf í íþróttum og sundi til að meta eigið þrek og hreysti.

Heilsa og hreinlæti

Að nemandi

- geti eflt eigin heilsu í vatni.
- geti skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði við alla íþróttaiðkun.

Öryggi og skyndihjálpar

Að nemandi

- geti framkvæmt grunnatriði skyndihjálpar.

Vinnubrögð og viðhorf

Að nemandi

- geti skilið mikilvægi jákvæðra samskipta.
- geti skilið mikilvægi stundvísi, aga og sjálfstæðra vinnubragða í tengslum við góðan árangur.
- geti sett sér langtíamarkmið í sundi.

Kennsluaðferðir/vinnulag:

- Innlögn og regluleg endurgjöf og leiðsögn frá kennara við æfingar.
- Verkleg kennsla og sýnikennsla.
- Einstaklingsmiðuð kennsla þar sem tekið er mið af getu og þörfum hvers nemanda.
- Samvinna nemenda, m.a. í para- og hópavinnu.
- Stundum stöðvaþjálfun og leikir til að brjóta upp hefðbundnar kennsluaðferðir.

Námsmat:

- Ástundun/þátttaka
- Vinnuframlag í tímum, samvinna, kurteisi, jákvæðni og að fara eftir fyrirbættum kennara.
- Símat: Farið er markvisst yfir þá þætti sem koma fram í hæfnikortum.

Námsgögn:

- Notuð eru þau tæki og tól sem henta hverju sinni (t.d. flotbretti, kútar, kafhringir, stigviðmið).