



## ÖXARFJARÐARSKÓLI

### Kennsluáætlun 2026-2027

8.-10. 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 sýnt leikni í vatni og beitt fjölbreyttum sundaðferðum.
- 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.

##### Líkamlegt þrek

Að nemandi

- geti gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 600 metra sundi.
- geti gert æfingar sem reyna á loftfirrt þol í 25 metra sprettsundi.
- geti nýtt sér stöðluð próf í íþróttum og sundi til að meta eigið þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.

##### Heilsa og hreinlæti

- geti tekið þátt í fjölbreyttum leiðum til að efla eigin heilsu í vatni.
- geti fundið til eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði við alla íþróttaiðkun.

##### Öryggi og skyndihjálp

- geti framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar.

##### Vinnubrögð og viðhorf

- 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.

#### Kennsluaðferðir/vinnulag:

- Innlögn og regluleg endurgjöf og leiðsögn frá kennara við æfingar.
- Verklegr 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 fyrirmælum 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, stigsviðmið).