

# Sund

---

Kennarar: Árni Heiðar Ívarsson

| 8, 9

## Markmið:

**Markmið:** Að nemandi viðhaldi sundfærni sinni með tilliti til breyttrar líkamsbyggingar.

Að nemandi þjálfist í leikjum sem efla félagslega samvinnu.

Að nemandi átti sig á því hvaða íþrótt eða líkams- og heilsurækt henti sér best út frá getu og áhuga.

Að nemandi þjálfist í að geta synt ákveðna vegalengd viðstöðulaust með frjálsum aðferðum.

## Námsefni:

Handbækur og Aðalnámsskrá grunnskóla

## Kennsluaðferðir:

Fjölbreyttar áætlanir

## Námsmat:

Símat yfir skólaárið, stöðluð sundpróf

### Skólaípróttir fyrir 8.-10. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.

### Skólaípróttir fyrir 8.-10. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.
- Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.
- Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.

### Skólaípróttir fyrir 8.-10. bekk - Öryggis og skipulagsreglur

- Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda.