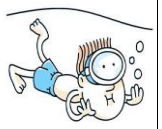
Í sund tímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismundandi æfingum og hópleikjum sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitsemi. Áhersla er lögð á að fá nemendur til að bera ábyrgð á eigin heilsu auk þess að þeir fái fræðilega umfjöllun um mikilvægi markvissrar ástundunar heilsuræktar og hollra lífshátta. Stofnað er til umræðna um samfélagsleg og siðferðileg málefni, sjálfsaga í markmiðasetningum og þekkingu á byggingu líkamans. Nemendur geti fylgst með árangri sínum í verkefnabók í Mentor.

Kársnesskóli

Tímabil	**Sund – 10. Bekkur** **Hæfniviðmið** Við lok 10. bekkjar getur nem.	**Námsþættir**	**Námsefni/Kennslugögn**	**Leiðir/Kennsluhættir**	**Matsviðmið /Námsmat**
Vika 1.	Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggisreglna. Fylgt umgengnis reglum og gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis. Unnið í samvinnu og haft jafnrétti að leiðarljósi.	Aðlögun Leikir Sundæfingar	Sundlaug Flár Blöðkur og fl.	Innlögn Umræða Sýnikennsla	
Vika 2.	Tileinki sér skilning á reglum og keppnis fyrirkomulagi. Unnið í samvinnu og haft jafnrétti að leiðarljósi. Tekist á við sigra og ósigra.	Sundæfingar Leikir Aðlögun þolæfingar	Sundlaug Flár Blöðkur og fl.	Innlögn Umræða Verklegar æfingar	

Vika 3.	Farið eftir leikreglum. Tekist á við sigra og ósigra. Unnið saman sem liðsheild. Auki þol og styrk.	Sundleikir Æfingar	Sundlaug Sundæfingar tæki	Innlögn Sýnikennsla Leikir	
Vika 4.	Þjálfað þol og hreyfifærni. Nem. tengi æfingar við vöðva og þekki þá helstu.	Stöðvaþjálfun Þol sundæfingar Tækni æfingar	Sundlaug Sund dót, dýnur, boltar, flár og fl.	Innlögn sýnikennsla	
Vika 5.	Tekið þátt í stöðluðum prófum og nýtt sér niðurstöður til að setja sig markmið.	Þolsund Tímatökur Stílsund Björgun	Sundlaug	Innlögn Sýnikennsla	
Vika 6.	Nem.tileinki sér undir-stöðuatriðin í vöðva og líffærafræði. Þol, loftháð og loftfirrt.	Æfðar æfingar sem reyna á þol, loftháð og loftfirrt. Styrkleika æfingar í vatni.	Sundlaug Flár	Innlögn Sýnikennsla Spjall	

Vika 7.	Geri sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar. Læri og þekki æfingar til þess að auka líkamlegt þrek og þol.	Sundæfingar Tækniæfingar þolæfingar	Sundlaug Flár Blöðkur	Innlögn Sýnikennsla Umræður Æfingar	
Vika 8.	Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggisreglna. Fylgt umgengnis reglum. Tileinkað sér samvinnu og félagslega færni.	Leikir Sundæfingar	Sundlaug Flár Blöðkur	Innlögn Sýnikennsla Umræður Æfingar	
Vika 9.	Farið yfir öll hæfniviðmið sem tekin verða fyrir í prófum.	Upprifjun fyrir próf æfingar.	Sundlaug	Innlögn Umræður	
Vika 10.	Tileinki sér köfun, hættum þess og kostum.	Tækniæfingar þolæfingar	Sundlaug	Innlögn Umræða	

Vika 11.	Sýnt leikni og synt viðstöðulaust. Baksund, bringusund, skriðsund og skólabaksund auk björgunar-sunds með jafningja	Tímatökur 100m bringusund 50m skriðsund 50m baksund Björgunarsund með jafningja. 25m.	Sundlaug	Umræða Innlögn	
Vika 12.	Sýnt leikni og synt viðstöðulaust. Baksund, bringusund, skriðsund og skólabaksund auk björgunar-sunds með jafningja	Tímatökur 100m bringusund 50m skriðsund 50m baksund Björgunarsund með jafningja. 25m.	Sundlaug	Umræða Innlögn	
Vika 13.	Synt lengri vegalengdir til að auka þol og styrkja hjarta og æðakerfi	Synt viðstöðulaust í 20 minútur, lágmark 600m.	Sundlaug	Umræða Innlögn	
Vika 14.	Synt lengri vegalengdir til að auka þol og styrkja hjarta og æðakerfi	Synt viðstöðulaust í 20 mínútur, lágmark 600m.	Sundlaug	Umræða Innlögn	
Vika 15.	Þekkt mismunandi teg. leikreglna og farið eftir þeim. Samvinna og háttvísi.	Próftökur Leikir slökun	Sundlaug		
Vika 16.		Slökun	Sundlaug/potturinn		

Námsefni:
Innlögn frá íþróttakennara.umræður, æfingar og sýnikennsla.
Kennsla/tímafjöldi:
1x60 mín. Haustönn eða vorönn
Námsmat:
Nemendur geti stundað sundiðkun sína með opin hug og séð hversu góð og mikilvæg sundiðkun er fyrir líkama og sál. Þekkt þá líkamsparta sem notaðir eru hverju sinni. Útskýrt og notað hugtök sem tengjast sund íþróttinni. Sýnt samvinnu, sjálfstæð vinnubrögð og tillitsemi. Þekkt muninn á mismunandi þjálfunaraðferðum og áhrifum þeirra. Nýtt sér stöðluð próf til að meta eigin styrk og setja sér markmið. Sótt sér upplýsingar um andlega og líkamlega heilsu. Útskýrt helstu atriði skyndihjálpar og gert sér grein fyrir mikilvægi öryggisreglna og tekið ákvarðanir út frá þeim. Sýnt leikni og synt viðstöðulaust. Baksund, bringusund, skriðsund og skólabaksund auk björgunarsunds með jafningja

Þolsund. Synt í 20 mínútur. Synt eins margar ferðir á 20 mínútum.

50 m bringusund, stílsund

12 metra kafstund, stílsund

Björgunarsund. Nemendur taka björgunarsundið í fötum. Synda 25m. björgunarsund með jafningja í fötum. Afklæðast og synda aftur.

Tímataka: 100 m bringusund

Tímataka: 50 m skriðsund

Tímataka: 50 m baksund

Vinsamlegast athugið:
Kennsluáætlun þessi er unnin út frá Skólanámskrá Kársnesskóla og er sett fram með fyrirvara um breytingar

Kennari. Sara Jóna Haraldsdóttir