

Í sundtímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi sundaðferðum og hópleikjum sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitsemi. Áhersla er lögð á að nemendur fái viðfangsefni við hæfi og læri að bera ábyrgð á eigin heilsu og þjálfun og geti notað sundið sem heilsurækt. Nemendur læra rétta sundtækni sem og að geta bjargað sér og öðrum.

Kennsluáætlun 7. bekkur

Fagheiti skólaípróttir/sund			Kennari: Sara Jóna Haraldsdóttir		
Tímabil	Hæfniviðmið Við lok 7. bekkjar getur nemandi	Námsþættir	Námsefni/ kennslugögn	Leiðir	Matsviðmið/ Námsmat
Vika 1.	Að nemendur tileinki sér reglur og tillitsemi við sundlaugargesti Að nemendur öðlist áhuga og jákvætt viðhorf til sundiðkunar Að nemendur kynnist viðfangsefnum sundstigsins og tileinki sér góð vinnubrögð Nemendur geti gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis og umgengisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.	Öryggisreglur Sund reglur Sundstigin Mat	Sundlaug Flár, rör og annað sund dót	Nemendum kynntar reglur varðandi skólasund Sundstigið kynnt og sömuleiðis námsmat í sundi Könnun á sundgetu nemenda í sem flestum sundgreinum Kennari metur getu nemenda	
Vika 2.	Nemendur tileinki sér rétt sundtök í bringusundi Réttan öndun og réttan takt Nemendur tileinki sér rétt sundtök í skólabaksundi Réttan takt	Bringusund Skólabaksund Öndunar æfingar Uppbrots æfingar	Sundlaug Flár, rör og annað sund dót	Innlögn kennara Sund æfingar Umræða	

Vika 3.	Nemendur tileinki sér rétt sundtök í skriðsundi Réttta öndun, takti, snúnig og fætur Baksund	Tækni æfingar Öndun Uppbrots æfingar Lega	M kútar Flár Rör	Innlögn Sund æfingar Umræða	
Vika 4.	Nem. þjálfist í æfingum sem reyna á loftháð þol,viðhalda og bæta samhæfingu hreyfinga. Nem þjálfist í fjölbreyttum æfingum sem leggja grunn að bættri færni í bringusundi, skólabaksundi, skriðsundi og baksundi	Þolsund Bringusund Skólabaksund Skriðsund Baksund	Sundlaug Flár, rör og annað sund dót	Sundið er brotið niður í æfingar fyrir fætur, arma og gott rennsli á milli til að nemendur tileinki sér rétta legu í vatninu	
Vika 5.	Nem. geri æfingar sem reyna á loftháð þol. þjálfist í að synda a.m.k. 300 m bringusund án hvíldar	Þolsund		Innlögn Umræða	
Vika 6.	Nem. geti framkvæmt 300 m bringusund, viðstöðulaust 50 m skólabaksund, 25 m skriðsund 25 m baksund 15m björgunarsund með jafningja 8 m kafsund	Námsmarkmið Þolsund Skólabaksund Bringusund Skriðsund Björgunarsund Kafsund		Innlögn Umræða	
Vika 7.	Nem. geti farið eftir leikreglum og fylgt fyrirmælum.skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsþróttum	Sund leikir/æfingar Fjölbreyttir leikir sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og samskipta	Boltar Sund dót	Innlögn Umræða	

Vika 8.	Nem. nái að þjálfra upp hraða og tækni í skriðsundi. Nái góðum tókum á marvaða	Skriðsund Baksund Marvaði	Blöðkur Flár M kútar	Innlögn Umræða	
Vika 9.	Nem. geti framkvæmt 300 m bringusund, viðstöðulaust 50 m skólabaksund, 25 m skriðsund 25 m baksund 15m björgunarsund með jafningja 8 m kafsund	Þolsund Skólabaksund Bringusund Skriðsund Björgunarsund Kafsund			

7.bekkur Kársnesskóla eru í sund lotum. 3 x í viku.

Námsmarkmið. Í lok sjöunda bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:

- 300 m bringusund, tímamörk: synt á innan við 10 mínútum.
- 50 m skólabaksund
- 15 m björgunarsund með jafningja
- 8 m kafsund.
- 50 m bringusund, synt undir 1:14 mín
- 25 m skriðsund, synt undir 32 sek

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

Sara Jóna