**Kennsluáætlun 8.-10. bekkur haust 2020**

Kennslustundir: 3 tímar á viku (alls 12 tímar)

Kennari: Ragna Dögg Ólafsdóttir

Vinnulag:

Í aðallnámsskrá grunnskóla er fjallað um heilbrigði og velferð sem einn af grunnþáttum í skólastarfi. Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan og ræðst af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Sundkennsla er hluti af skólaíþróttum. Skólaíþróttir gegna veigamiklu hlutverki í heilsuuppeldi og heilsurækt nemanda allan grunnskólann. Hæfniviðmið í skólaíþróttum eru sett fram undir fjórum mismunandi flokkum sem er líkamsvitund, leikni og afkastageta – félagslegir þættir – beiting þekkingar varðandi heilsu og öryggisþættir.

Aukin sundfærni styrkir sjálfsmynd og eykur sjálfsöryggi einstaklinga. Sund er góð leið til heilsubótar, aðgengi að góðri sundaðstöðu almennt gott og sundmenning sterk. Mikilvægt er að nemendur öðlist færni til að geta bjargað sér og öðrum á sundi og synt sér til ánægju og heilsubótar.

Grunnþættir menntunar eru sex, samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla, og þeir eru: Læsi, sjálfbærni, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti, heilbrigði og velferð og sköpun. Þessir þættir eru fléttaðir inn í sundkennsluna eftir aðstæðum.

Námsmat:

Hæfniviðmið aðalnámskrár eru höfð til grundvallar í námsmati. Námsmat fer fram með símati.

Hæfniviðmið:

* Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.
* Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti.
* Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.
* Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.
* 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mán | Þri | Mið |
| Fara yfir hreinlætis-, öryggis og umgengnisreglur í sambandi við sundiðkun.Fara yfir kosti þess að kunna að synda og geta nýtt sér sund til heilsubótar. Farið yfir tækniatriði í skriðsundi/ skriðsund með og án korks | Upphitun, frjáls aðferð Blöðkur. 3 brautir. Fótatök á maga og baki – frjálst – skriðsund. Minna á öndun/taktinn | Upphitun, frjáls aðferðTækniatriði í baksundiSkriðsunds/baksundæfingar 3 brautir |
| Upphitun, frjáls aðferðSkriðsund yfir/baksund tilbakaSprettir  | Upphitun skriðsund/baksund til skiptisTækniatriði í bringusundi/fótatök/bringa/Samhæfing/taktur | Upphitun skriðsund/baksundBringusund/taktur/öndunSkólabaksundsfótatök með kork í lokin – undirbúningur fyrir björgunarsund |
| Bringusund/skólabaksundsfótatökBjörgunarsund/tækni við að koma manni upp á bakkannMarvaði | Upphitun bringusundKafsundstækniBjörgunarsund í lokin | Upphitun, frjáls aðferðKanna áhuga fyrir flugsundi, legg ekki áherslu á það á þessum fáu tímum. Ef áhugi er fyrir hendi get ég kennt þeim sem vilja það. Annars: 3 brautir bringa/skrið/bak |