

Námskrá 9. bekkjar í skólasundi

Skólaíþróttir, ásamt grunnþættinum heilbrigði og velferð, gegna veigamiklu hlutverki í heilsuuppeldi og heilsurækt nemandans allan grunnskólann. Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan sem ræðst af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis.

Námsgreinin skólaíþróttir gegnir veigamiklu hlutverki í heilsuuppeldi og heilsurækt nemandans allan grunnskólann.

Megintilgangur náms og kennslu námssviðsins er að nemendur fái fræðslu um og tækifæri til markvissrar heilsuræktar og heilsueflingar og öðlist skilning á mikilvægi þeirra fyrir líkamlega, andlega og félagslega vellíðan. Markviss hreyfing og beiting líkamans í íþróttum og líkamsrækt er mikilvægur hluti heilbrigðis, heilsuræktar og heilsueflingar sem nemendur þurfa á að halda í daglegu lífi, leik og starfi.

Með áherslu á hreyfingu og markvissa hreyfipjálfun, er lagður grunnur að heilsu og velferð nemenda til lífstíðar. Fræða skal nemendur um hreyfingu, efla hreyfifærni og skapa öruggt umhverfi sem hvetur alla til hreyfingar

Skólaíþróttir eru mikilvæg námsgrein til að skapa börnum og ungmönnum aðstæður til heilbrigðra lífshátta, efla færni þeirra í samskiptum, auka þrek, byggja upp sjálfsmynd, kenna markmiðasetningu og streitustjórnun.

Aukin sundfærni styrkir sjálfsmynd og eykur sjálfsöryggi einstaklingsins. Sund er góð leið til heilsubótar enda er aðgengi að góðri sundaðstöðu almennt afar gott hér á landi.

Í heilsuuppeldi eru teknir til umræðu þættir um hreinlæti, líkamlega umhirðu, og skilning á eigin ábyrgðar nemenda í þeim efnum.

Með kennslu íþróttagreina nást mörg markmið í einu, bæði líkamleg, félagsleg og andleg. Það mikilvægasta er þó gleðin og löngunin til að taka þátt og hreyfa sig meira, bæta líkamsástand og auka sjálfstraust. Með því að glíma við ögrandi verkefni lærist að þjálfun og ástundun gefur árangur jafnt í íþróttum sem öðru námi og persónulegir eiginleikar eins og seigla, sjálfsagi og yfirvegund eflast.

Námskrá 9. bekkjar í skólasundi

Námsþáttur:-

Áherslur og megintilgangur námsþáttar

Hæfniviðmið: Hér eru tilgreind þau hæfniviðmið aðalnámskrár sem stefnt er að í viðkomandi námsþætti

Gert æfingar sem reyna á loftháðþol. Synt í 20 mín viðstöðulaust. (Viðmið 600-700 m)

Bringusund viðstöðulaust a.m.k. 50m, baksund viðstöðulaust 50 m og skriðsund viðstöðulaust 50 m.

Björgunarsund með jafningja 25 m. Kafsund 15m og marvaði í eina mínútu

Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga..

Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.

Átti sig á ábyrgð sinni á eigin hreinlæti og fari í sturtu fyrir og eftir sundferðir.

Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.

Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/Efnisval	Námsmat
Nemendur mæta tvisvar sinni í viku í klukkutíma í 5 vikur í senn, tvisvar sinnum yfir skólaárið. (ca 21 skipti) Til þess að nálgast hæfniviðmiðin byggjast tímarnir tækni, þol og færni í því að geta sýnt leikni í vatni og breytt fjölbrautum sundaðferðum.	Bringusund og baksund, skriðsund með og án hjálpatækja. Tækni, þol og sprettsund Björgunarsund jafningja Marvaði og kafsund.	Þolsund í 20 mínútur.(Viðmið 600-700m) Synda bringusund 50 m viðstöðulaust og . skriðsund 50 m og baksund 50 m. . Kafsund 16 m og björgunarsund með jafningja 25 m. Troðið marvaða í 1 mínútu. Tímataka í 25 m bringusundi/skriðsundi. Átti sig á ábyrgð sinni á eigin hreinlæti og fari í sturtu fyrir og eftir sundferðir