

## Sund 5.bekkur

Meginmarkmið sundkennslunnar í 5.- 7. bekk er að leggja áherslu á grunnkennslu helstu sundtaka. Taugakerfi þessa aldurhóps er mjög móttækilegt fyrir hreyfinámi. Byggt er ofan á þann grunn sem þau hafa fengið á fyrra stigi.

Nemendur skulu ávallt mæta með viðeigandi sundfatnað. Stúlkur í sundbolum og strákar í sundskýlum eða stuttum sundbuxum (mega ekki ná niður fyrir hné).

### Hæfniviðmið

Að nemandi geti:

- kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt leikjum í vatni. Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skiðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir,
- 75 m bringusund,
- 25 m skólabaksund
- 25 m skiðsund með sundfit,
- 12 m baksund,
- stunga af bakka,
- hlutur sóttur á 1-2 m dýpi eftir þriggja metra kafsund,
- troða marvaða í 20-30 sekúndur,
- 10 m flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja.

### Kennsluhættir

- sundkennsla fer fram í Sundlaug Grindavíkur,
- kennt er einu sinni í viku, 40 mínútna tímar,
- sundkennsla fer fram með og án áhaldar,
- sundkennsla fer fram í formi leikja, sýnikennslu, tækniæfinga, sundþjálfunar (endurtekning) og frjálsum leik,
- lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og virkni,
- leggja áherslu á að nemendur fylgi eftir reglum sundstaða.

### Námsmat

Námsmat í 5.-7. bekk fer fram í formi samræmdra sundprófa þar sem nemendur þurfa að geta sýnt fram á kunnáttu í þeim þáttum sem eiga við á hverju sundstigi fyrir sig. Gefnar eru einkunnir á hverju stigi, **S** fyrir settu marki náð og **P** fyrir þarfnast frekari þjálfunar. Þeim nemendum sem ekki standast sundpróf er boðið upp á sérkennslu sem fer fram með 6 vikna námskeiðum yfir skólaárið. Nemendur geta átt möguleika á að fara á fleiri en eitt námskeið yfir skólaárið. Nemendur eiga þá möguleika á því að ná sundstiginu.