

## Sund 8. bekkur

Meginmarkmið sundkennslunnar í 8. - 10. bekk er að auka vægi sundþjálfunar. Efling þrekþátta í tengslum við sundiðkun jafnframt því að 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 (samræmd í 8.bekk)

- 400 m frjáls aðferð, viðstöðulaust,
- 75 m skriðsund,
- 50 m baksund ,
- 25 m flugsund með eða án hjálpartækja,
- tímataka: 50 m bringusund Lágmark: 1:05,0,
- tímataka: 25 m skriðsund Lágmark: 30,0 sek,
- troða marvaða í 1 mínútu,
- synda 8 metra kafsund að hlut á botni laugar. Syndir með hann til baka (ekki í kafi),
- æfingin endurtekin eftir 10 sek.

### Kennsluhættir

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

### **Námsmat**

Námsmat í 8.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

**Þ** fyrir þarfnast frekari þjálfunnar. Þeim nemendum sem ekki standast sundpróf er boðið upp á sérkennslu (ef lausir tímar eru eftir í lok skólaárs) sem fer fram að vori og eiga þá möguleika á því að ná sundstiginu.