

# Sundleikir

Handbók fyrir kennara

Bjarnfríður Magnúsdóttir



© Bjarnfríður Magnúsdóttir  
2019  
Sundleikir: handbók fyrir kennara  
Menntavísindastofnun, Menntavísindasvið, Háskóli Íslands

ISBN: 978-9935-468-18-5



**HÁSKÓLI ÍSLANDS**  
**MENNTAVÍSINDASVIÐ**

# Efnisyfirlit

<b>Efnisyfirlit</b> .....	<b>2</b>
<b>Inngangur</b> .....	<b>6</b>
Leikirnir .....	6
<b>Uppsetning og notkun</b> .....	<b>7</b>
<b>Köfunarleikir</b> .....	<b>10</b>
Epli og perur    Y .....	11
Kafhringjaspurna    Y M .....	12
Kafa eftir hlut    Y M U .....	13
Lestarleikurinn (Undir brúna)    Y .....	14
Gullkafarar    Y M U .....	15
Flækja    Y M U .....	16
10, 20, 30, 40, ... 100    Y .....	17
<b>Eltingarleikir</b> .....	<b>18</b>
Eltingarleikur    Y M U .....	19
Köttur og mús    Y M .....	20
Bjór    Y M U .....	21
Stórfiskaleikur    Y M U .....	22
Eitur í flösku    Y M .....	23
Komdu úr kafi    Y M U .....	24
Keðjueltingarleikur    Y M U .....	25
Dagur og nótt    Y M U .....	26
Hákarlar á veiðum    Y M U .....	27
Eltingarleikur á „korkum“    Y M U .....	28
<b>Boltaleikir</b> .....	<b>30</b>
Bolti yfir net    Y M U .....	31

Sundbolti (rugby)	Y M U	32
Knattrán	Y M U	33
Skotbolti	Y M U	34
Koma bolta yfir	Y M U	35
Skotkeppni	Y M U	36
Boltann á bakkann	Y M U	37
<b>Boðsundsleikir</b>		<b>38</b>
Boðsund með áhöldum (hefðbundið)	Y M U	39
Kafboðsund	Y M U	40
Björgunarboðsund	M U	41
Boðsund með blöðkum	Y M U	42
Tvíburasund	Y M U	43
Núðluboðsund	Y M U	44
Bolti í gegnum klof	Y M U	45
Marvaðaboðsund	U	46
<b>Aðrir hópleikir</b>		<b>48</b>
Lítið skip – stórt skip	Y	49
Sjóræningjar	U	50
Skriðsundsfótakapp	Y M U	51
Fótatakskeppni	Y M U	52
Rautt og grænt ljós	Y M U	53
<b>Spil</b>		<b>54</b>
Bingó	Y M U	55
Slönguspil	M U	56
Dragðu miða	Y M U	57
<b>Heimildaskrá</b>		<b>58</b>

**Viðauki .....59**

# Inngangur

Sund er ein af þeim faggreinum sem kennd er í grunnskóla. Sundkennsla stuðlar að því að nemendur séu sjálfbjarga í og við vatn og geti veitt öðrum aðstoð ef á þarf að halda. Sund er einnig góður valmöguleiki til heilsuræktar. Að nota leik sem kennsluaðferð í sundi er góð og áhrifarík leið til þess að ná til nemenda. Leikir vekja áhuga flestra nemenda og þannig er hægt að virkja hvern og einn til þátttöku. Með leikjunum er hægt að þjálfra og kenna sértæk markmið eins og sunndaðferðir, köfun, björgun, samskipti, samvinnu, viðbragð, athygli og samhæfingu svo eitthvað sé nefnt. Í leik þroskast vitþroski, félagsþroski og hreyfiþroski nemenda (Valborg Sigurðardóttir, 1991).

Ekki hefur áður verið til íslensk handbók um sundleiki, sem hefur markmið Aðalnámskrá grunnskólana (2013) að leiðarljósi. Höfundur vonast til þess að með þessari handbók eignist sundkennarar og þjálfarar nýtt verkfæri sem nýtist þeim í starfi.

Markmið þessarar handbókar er að brúa bilið milli aðalnámskrár og sundkennslu ásamt því að auka möguleika kennara á að nýta sundleiki sem kennsluaðferð. Höfundur safnaði saman sundleikjum sem styðja við grunnþætti menntunar. Við hvern leik má einnig finna hver markmið hans eru, hvernig hann er útfærður og hæfniviðmið aðalnámskrár fyrir hvert aldursstig. Í handbókinni er ekki síður lögð áhersla á að úrval sundleikja sé mikið og efni hennar sé aðgengilegt.

## Leikirnir

Í handbók þessari má finna leiki sem gagnlegir eru í sundkennslu í grunnskóla. Leikirnir koma úr íslenskum sem erlendum bókum og bæklingum um sundkennslu en einnig eru nýttir leikir sem þekktir eru úr íþróttasalnum og þeir aðlagðir fyrir sundkennslu. Hér eru leikirnir ekki aðeins teknir saman í eina handbók heldur eru þeir tengdir við aðalnámskrá grunnskóla því hún á að vera leiðandi í öllu skólastarfi. Leikirnir eru fyrir öll stig grunnskólans, leikirnir eru merktir því stigi sem þeir henta og sýndar útfærslur á leiknum fyrir tiltekið stig.

Kennarar þurfa að meta getustig hvers hóps og velja erfiðleikastig eða útfærslu sem hentar hópnum. Kennarar eru hvattir til að nota hugmyndaflugið því hugmyndir að útfærslum eru ekki tæmandi heldur gefa aðeins hugmynd um hvað er mögulegt. Við hvern leik eru merki þeirra grunnþátta sem leikurinn styður við og hvaða hæfniviðmið skólaíþrótt leikurinn stuðlar að.

# Uppsetning og notkun

Við hvern leik er að finna lýsingu á leiknum, fjölda nemenda og áhaldalista yfir það sem þarf til að framkvæma leikinn. Leikirnir eru merktir með táknum sem gefa til kynna fyrir hvaða aldur þeir henta og hugmyndir um hvernig hægt er að útfæra leikina. Einnig kemur fram við hvern leik hvaða hæfniviðmið sé hægt að efla og vinna með ásamt því hvaða grunnþætti leikurinn styður við. Gott er að hafa í huga að útfærslurnar og áherslupættirnir eru tillögur frá höfundi og er listinn ekki tæmandi yfir möguleikana hverju sinni.

## Táknin fyrir aldurstig grunnskólans



Yngsta stig 1.-4. bekkur



Miðstig 5.-7. bekkur



Unglingastig 8.-10. bekkur

## Hæfniviðmið

Í aðalnámskrá grunnskóla er að finna fjórar töflur fyrir hæfniviðmið í skólaíþróttum, þar eru hæfniviðmið fyrir sund og íþróttir. Í handbókinni eru þau hæfniviðmið sem eiga við hvern leik sett fram.

## Grunnþættir menntunar

Við hvern leik er að finna merki þeirra grunnþátta sem leikurinn styður við. Til hliðar má finna útskýringu á því hvernig hver grunnþáttur tengist sundleiknum.



Læsi í sundi felst í því að lesa í aðstæður og umhverfi og bregðast við því sem að höndum ber. Þegar nemendur eru í leik þarf að lesa í leikinn, til dæmis hvernig er best fyrir nemandann að komast yfir laugina án þess að sá sem „er hann“ nái að klukka hann.

---



Öll viðvera í sundi felur í sér sjálfbærniþemntun, að nemendur verði sjálfbjarga í sundi og geti bjargað sjálfum sér og öðrum, beri virðingu fyrir fjölbreytileikanum sem mannlífið býður upp á og temji sér heilbrigðar lífsvenjur. Í sundleik eykst öryggi nemenda í vatni og öryggi gerir þá hæfari til að læra rétt tækni í björgun og skyndihjálp. Leikir sem fela í sér að nemendur syndi ákveðna sundaðferð geta nýst nemendum til að stuðla að heilbrigðum lífsvenjum.

---



Heilbrigði og velferð á að stuðla að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan nemenda. Þar sem áhersla er lögð á hreyfingu er byggður góður grunnur að þessum þremur þáttum til lífstíðar. Sundleikir eru hreyfing sem hefur jákvæð áhrif á upplifun nemenda í sundi og stuðlar að vellíðan þeirra andlega, líkamlega og félagslega.

---



Lýðræðis- og mannréttindamenntun í sundleikjum felst í því að læra að sýna virðingu og umhyggju fyrir öðru fólki, bera virðingu fyrir andstæðingnum og liðsfélögum þegar keppni er annars vegar.

---



Allir eiga jafnan rétt á að læra, rækta hæfileika sína og taka þátt í að búa til samfélag þar sem jafnrétti og réttlæti ríkir. Jafnréttismenntun í sundleikjum kemur fram þegar nemendur vinna saman og allir hafa hlutverk. Til að ná fram umræðu um jafnrétti, mismunun og forréttindi er hægt að sýna nemendum dæmi um það í leik, til dæmis með því að gefa öðru liðinu forskot í boðsundi með því að leyfa blöðkur á meðan hitt liðið fær ekkert.

---



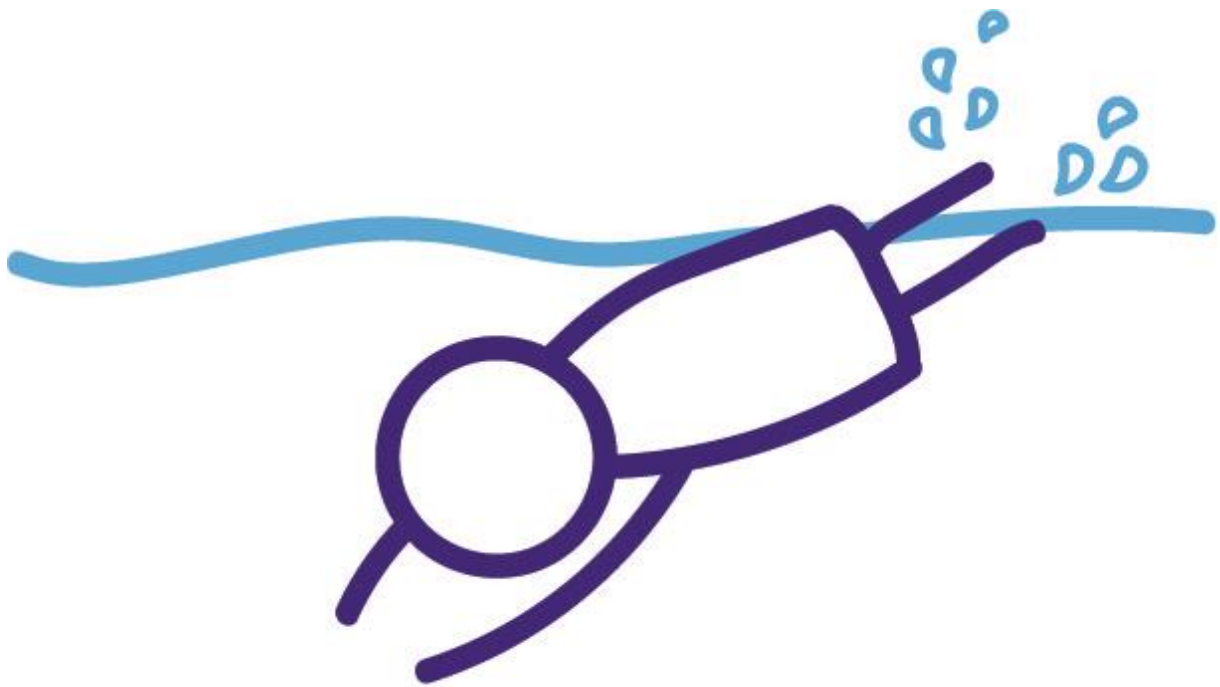
Sköpun er að uppgötva, njóta og vinna í lausnum. Leikur er mikilvægur þáttur í skólastarfi en þar fær sköpunargleði nemenda að njóta sín. Nemendur fá að njóta sín sem einstaklingar eða í hóp og finna hvar hæfileikar sínir liggja, því fylgir hamingja og gleði. Dæmi um sköpun í leik er þegar nemendur reyna að finna óhefðbundnar lausnir á því að hreyfa sig í sundlauginni, þannig fær sköpunargleðin að njóta sín.

---





# Köfunarleikir



# Epli og perur



**Áhöld:** Engin

**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Nemendur mynda hring með því að haldast í hendur. Einnig er hægt að láta nemendur standa upp við bakka og halda í hann. Nemendur hoppa og syngja þennan texta:

Epli og perur  
vaxa á trjánum  
Þegar þau þroskast  
Þetta þau niður

Þegar nemendur klára orðið „niður“ fara þeir í kaf og reyna haldast áfram í hendur, koma síðan úr kafi og þá má sleppa höndum (Kennel og Auðun Eiríksson, 2000).



**Áherslupættir:** Kafa, blása í vatnið út um nefið og haldast í hendur.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Kafað og tekið þátt í leikjum.

**Grunnpættir:**



# Kafhringjaspyrna



**Áhöld:** Kafhringir

**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Nemendur stilla sér upp við bakka með kafhring í annarri hönd, nemendur eiga síðan að spyrna sér frá bakkanum þegar kennari gefur merki, nemendur láta sig renna eins langt og þeir geta út í sundlaugina. Þegar þeir hætta að renna, sleppa þeir hringjunum og hringirnir sökkva. Þá er hægt að skoða hver náði að renna lengst (Kennel og Auðun Eiríksson, 2000).



**Áherslupættir:** Kafa, spyrna frá bakkanum og láta sig renna.

**Hugmynd að útfærslu:** Hér er hægt að segja við nemendur á yngsta stigi að herma eftir ofurhetju eins og Superman, með því að setja hendur fram og spyrna sér frá bakkanum.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Kafað og tekið þátt í leikjum. Tekið þátt í ýmsum leikjum, kafað 8 metra.

**Grunnpættir:**



# Kafa eftir hlut



**Áhöld:** Kafhringur eða dót sem sekkur

**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Nemendum er skipt í tvo til þrjá hópa. Nemendur snúa baki í sundlaugina, kennarinn kastar kafhringnum út í laug og gefur síðan merki hvenær fyrstu nemendur í hverjum hópi mega leggja af stað, sá hópur fær stig sem nær hringnum. Endurtekið þar til allir nemendur hafa fengið að kafa (Nemendur Í.K.Í., 1989-1990). Einnig er hægt að hafa einstaklingskeppni, þá keppast allir í einu við að reyna að ná hringnum.

Y

**Áhersluþættir:** Köfun og blása í vatnið út um nefið.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunn laug þar sem nemendur ná til botns.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Kafað og tekið þátt í leikjum.

M

**Áhersluþættir:** Köfun og skriðsundsfætur.

**Hugmynd að útfærslu:** Nota grunna enda laugarinnar og sérhæfingu, dæmi: Skriðsundsfætur.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, kafað 8 metra, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.

U

**Áhersluþættir:** Köfun og fótatök.

**Hugmynd að útfærslu:** Nota djúpa enda laugarinnar, nemendur mega aðeins nota ákveðna sundaðferð (bringusund, skriðsund, flugsund). Hér er einnig hægt að láta nemendur stinga sér.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftfirt þol, sýnt færni í sundi og synt viðstöðulaust kafsund.

**Grunnþættir:**



# Lestarleikurinn (Undir brúna)

**Áhöld:** Engin

**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Nemendur mynda röð eða lest með því leggja báðar hendur á axlirnar á næsta manni nema tveir, þeir eiga að standa á móti hvor öðrum og taka höndum saman og mynda brú. Lestin á síðan að fara undir brúna, brúin lækkar síðan svolítið eftir hvern hring sem lestin fer. Nemendur geta sungið lag meðan þeir ganga, til dæmis: Fram fram fylking..., Göngum, göngum, göngum upp í gilið... eða önnur lög (Kennel og Auðun Eiríksson, 2000).



**Áherslupættir:** Köfun og blása í vatnið út um nefið.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í leikjum og kafað.

**Grunnpættir:**



# Gullkafarar



**Áhöld:** Dót sem sekkur

**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Nemendur stilla sér upp við bakka, snúa baki í sundlaugina og loka augunum.

Kennarinn kastar dóti út í laugina, þegar hann hefur lokið við það gefur hann nemendum merki um að þeir megi byrja og þeir eiga að reyna að safna eins miklu „gulli“ og þeir geta.

Þegar öllu dótinu hefur verið safnað er talið hversu mörgum „gullstöngum“ eða „gullhringjum“ hver nemandi náði (Freas, 1995).

Y

**Áhersluþættir:** Köfun og blása í vatnið út um nefið.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunn laug þar sem nemandur ná til botns. Ef um alls konar dót er að ræða er hægt að láta hverja tegund gilda ákveðið mörg stig, til dæmis hringir 10 stig, fiskar 20 stig og breyta svo til þannig að nemandur viti ekki endilega hvað hver hlutur telur mörg stig.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Kafað, tekið þátt í leikjum og unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa leikjum.

M

**Áhersluþættir:** Köfun og skriðsundsfætur.

**Hugmynd að útfærslu:** Nota grunna enda laugarinnar og sérhæfingu, dæmi: Aðeins skriðsundsfætur.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópípróttum og skýrt mikilvægi þeirra, kafað 8 metra, sýnt viðstöðulaust skriðsund, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.

U

**Áhersluþættir:** Köfun og björgun.

**Hugmynd að útfærslu:** Á unglingsstigi er hægt að nota dýpri enda laugarinnar, nemandur æfa sig í þeim björgunarþætti að kafa niður á botn.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í einstaklingsípróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftfirrt þol, sýnt færni í sundi, kafað 8 metra, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.

## Grunnþættir:



# Flækja

**Áhöld:** Engin

**Fjöldi:** 6-10 í hóp

**Lýsing:** Best væri ef vatnið myndi ná nemendum upp að brjósti, nemendur mynda hring og eiga að standa þétt saman. Þeir rétta síðan fram aðra höndina og grípa í hönd einhvers annars, síðan setja allir hina höndina inn í hringinn og grípa í aðra hönd til viðbótar - nema tveir nemendur, þar sem það eiga að vera tveir lausir endar. Síðan byrja nemendur að reyna að leysa úr flækjunni án þess að sleppa takinu, ýmist þarf að klifra yfir eða kafa undir til að ná að leysa flækjuna. Kennari þarf að gæta þess vel að enginn nemandi sitji fastur undir yfirborði í þessum leik og gott er að búa til merki áður en leikurinn hefst sem kennari gefur ef hætta skapast, ef kennari gefur þetta merki eiga allir að sleppa takinu um leið (Kennel og Auðun Eiríksson, 2000).

 Y

**Áhersluþættir:** Köfun, blása í vatnið út um nefið, samvinna og samhæfing.



**Hugmynd að útfærslu:** Grunn laug þar sem nemendur ná til botns.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Kafað, tekið þátt í leikjum, gert hreyfingu sem reynir á jafnvægi, lipurð og samhæfingu og farið eftir leikreglum.

 M  U

**Áhersluþættir:** Samvinna, samhæfing og köfun.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunn laug þar sem nemendur ná til botns.

**Hæfniviðmið (að geta...):**  M Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, sýnt jákvæð og árangursrík samskipti sem efla liðsandann.  U Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í íþróttum.

**Grunnþættir:**





# 10, 20, 30, 40, ... 100

**Áhöld:** Engin

**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Nemendur mynda hring eða standa og halda í bakkann eða jafnvel dreifa sér um laugina þar sem þeir ná til botns. Síðan hoppa þeir tíu sinnum og telja í hverju hoppi tugina upp í 100, 10 – 20 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 80 – 90 – 100. Þegar kemur að 100 eiga nemendur að gera eitthvað sem kennarinn hafði gefið fyrirsmæli um, til dæmis fara með annað eyrað í vatnið. Síðan er leikurinn endurtekinn og þá er verkefnið annað, til dæmis hitt eyrað, hakan, nefið og svo allur líkaminn. Þannig er smám saman bætt við þannig að í lokin á leiknum endi nemendur á að fara í kaf.



**Áherslupættir:** Köfun og vatnsaðlögun.

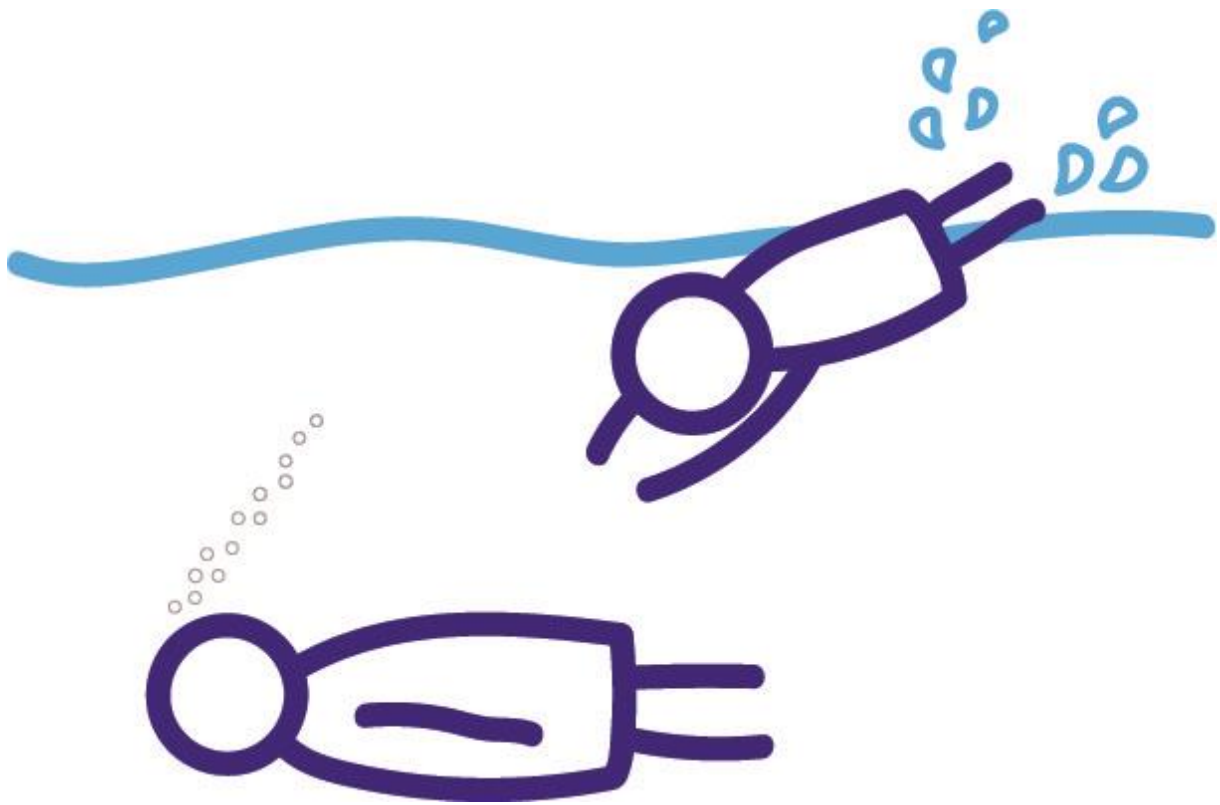
**Hugmynd að útfærslu:** Hægt er að gera fleiri hluti en bara þessa einföldu fyrir vatnsaðlögunina. Þegar nemendur eru orðnir færari í sundi má gera æfingarnar aðeins erfiðari. Hugmyndir: Snerta botninn með annarri hendi, setjast á botninn, leggjast á bakið og fljóta, leggjast á magann og fljóta.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í leikjum og kafað.

**Grunnpættir:**



# Eltingarleikir



# Eltingarleikur



**Áhöld:** Korkar eða annað til að búa til „stikkfrí“

**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Einn „er hann“ og á að reyna að klukka hina nemendurna. Í leiknum er einn staður í sundlauginni sem er stikkfrí, hann er merktur með korkum eða einhverju öðru. Það mega aðeins tveir nemendur vera í einu í stikkfrí en um leið og þriðji kemur verða báðir sem voru fyrir að yfirgefa stikkfríið. Þegar sá sem „er hann“ nær öðrum nemanda skipta þeir um hlutverk og hefur sá sem „er hann“ ekki nema 3-5 sekúndur til að koma sér í burtu. Leikurinn endar þegar kennari gefur merki eftir ákveðinn tíma (Freas, 1995).

Y

**Áherslupættir:** Sérhæfing og athygli.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunn laug þar sem nemendur ná til botns, hér er hægt að nota sérhæfingu, til dæmis að aðeins megi nota skriðsundsfætur eða aðra aðferð.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Gert æfingar sem reyna á þol, kafað, tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, synt bringusund, skriðsund og sporðtök.

M

**Áherslupættir:** Sérhæfing, athygli og köfun.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunn laug þar sem nemendur ná til botns og sérhæfing, til dæmis að aðeins megi nota skriðsundsfætur eða aðra aðferð. Viðbótarútfærsla, að þegar nemendur eru í kafi eru þeir ósýnilegir.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, kafað 8 metra og framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð þol.

U

**Áherslupættir:** Köfun og sérhæfing.

**Hugmynd að útfærslu:** Hér er hægt að nota grunna eða djúpa enda laugarinnar, nemendur mega aðeins nota ákveðna sundaðferð (bringusund, skriðsund eða flugsundsfótatök). Viðbótarútfærsla, að þegar nemendur eru í kafi eru þeir ósýnilegir.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftfirrt þol, sýnt færni í sundi, synt viðstöðulaust bringusund, skriðsund, flugsund og kafsund.

**Grunnpættir:**



# Köttur og mús



**Áhöld:** Engin



**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Allir nemendur mynda einn stóran hring nema tveir, annar þeirra er köttur og hinn mús. Músin kemur sér fyrir inni í hringnum sem nemendur hafa myndað en kötturinn er fyrir utan. Nemendur stjórna því hvort kötturinn eða músin komist inn eða út úr hringnum en nemendur eiga að reyna að hjálpa músinni að forða sér undan kettinum. Kötturinn og músin þurfa að kafa ef þau ætla inn eða út úr hringnum, gott er að skipta ört um köttinn og músina (Nemendur Í.K.Í., 1989-1990). Ef kötturinn nær að klófesta músina er skipt um kött og mús en ef ekki þá er skipt eftir ákveðinn tíma.



**Áherslupættir:** Köfun, samvinna og samhæfing.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunn laug þar sem nemendur ná til botns, hér er hægt að nota sérhæfingu, til dæmis að aðeins megi nota skriðsundsfætur eða aðra aðferð.

**Hæfniviðmið (að geta...):**  Kafað, tekið þátt í leikjum, gert hreyfingu sem reynir á jafnvægi, lipurð og samhæfingu og farið eftir leikreglum.  Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum og skýrt mikilvægi þeirra, kafað 8 metra og synt viðstöðulaust skriðsund.

**Grunnpættir:**



**Áhöld:** Engin

**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Einn sem „er hann“ stillir sér upp í miðju leiksvæðisins og snýr baki í alla hina. Hinir eiga að reyna að kafa yfir leiksvæðið án þess að sá sem „er hann“ nái þeim með því að „klukka“ eða draga þá upp á yfirborðið. Þeir sem nást hjálpa þeim sem „var hann“ að ná öllum hinum. Leikurinn klárast þegar öllum hefur verið náð. Ef nemandi tekst ekki að kafa alla leið yfir er það sama sem og honum hafi verið náð (Kennel og Auðun Eiríksson, 2000).

**Y**

**Áherslupættir:** Köfun og blása í vatnið út um nefið.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunn laug þar sem nemendur ná til botns, leyfa öndun á leiðinni yfir eða hafa styttri vegalengd þar sem nemendur kafa.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Gert æfingar sem reyna á þol, kafað, tekið þátt í leikjum og farið eftir leikreglum.

**M**

**Áherslupættir:** Köfun og sérhæfing.

**Hugmynd að útfærslu:** Nota grunna enda laugarinnar og sérhæfingu, dæmi: Aðeins skriðsundsfætur.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, kafað 8 metra.

**U**

**Áherslupættir:** Köfun og sérhæfing.

**Hugmynd að útfærslu:** Hér er hægt að nota grunna eða djúpa enda laugarinnar, nemendur mega aðeins nota ákveðna undaðferð (bringusund, skriðsund eða flugsundsfótatök).

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftfirrt þol, sýnt færni í sundi, sýnt viðstöðulaust bringusund, skriðsund, flugsund og kafsund.

**Grunnpættir:**



# Stórfiskaleikur



**Áhöld:** Engin



**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Einn sem „er hann“ (stórfiskur) stillir sér upp í miðjunni og allir aðrir upp við bakkann. Sá sem er hann kallar þá „út, út, allir mínir fiskar“, þá synda nemendur yfir og passa að láta stórfiskinn ekki ná sér. Þeim sem stórfiskurinn nær eiga að hjálpa honum að ná þeim sem eftir voru í næstu lotu. Leikurinn endar þegar öllum hefur verið náð (úr safni höfundar).



**Áhersluþættir:** Köfun og sérhæfing.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunn laug þar sem nemendur ná til botns og hafa sérhæfingu, dæmi: Skriðsundsfætur, bringusund, sporðtök eða önnur aðferð, hlaupa eða hoppa yfir sundlaugina. Viðbótarútfærsla, að þegar nemendur eru í kafi eru þeir ósýnilegir.

**Hæfniviðmið (að geta...):**  Kafað, tekið þátt í leikjum, gert æfingar sem reyna á þol, farið eftir leikreglum, synt bringusund, skriðsund og sporðtök.  Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, kafað 8 metra og framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð þol.



**Áhersluþættir:** Sértekir þættir til að bæta sundtækni.

**Hugmynd að útfærslu:** Hér er hægt að nota grunna eða djúpa enda laugarinnar, nemendur mega aðeins nota ákveðna sundaðferð (bringusund, skriðsund eða flugsundsátök) eða hlaupa, hoppa, kafa, troða marvaða eða gera hjólastólasund yfir sundlaugina. Viðbótarútfærsla, að þegar nemendur eru í kafi eru þeir ósýnilegir.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol, sýnt færni í sundi, troðið marvaða, skilið samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi.

**Grunnþættir:**



# Eitur í flösku



**Áhöld:** Engin



**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Einn „er hann“ og á að reyna ná öllum hinum með því að klukka, þegar hann klukkar skal hann segja „klukk“ eða „eitur í flösku“. Sá sem var klukkaður setur þá hendur ofan á höfuð og stendur með fætur í sundur til að greina sig frá þeim sem eru frjálssir, þeir frjálssu reyna síðan að frelsa hina með því að kafa í gegnum klofið á þeim. Leikurinn endar þegar öllum hefur verið náð eða eftir ákveðinn tíma, þá er talið hversu mörgum var náð (Kennel og Auðun Eiríksson, 2000).



**Áherslupættir:** Köfun, athygli og sérhæfing.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunn laug þar sem nemendur ná til botns. Einnig hægt að hafa sérhæfingu, dæmi: Aðeins skriðsundsfætur eða hoppa.

**Hæfniviðmið (að geta...):**  Kafað, tekið þátt í leikjum, gert æfingar sem reyna á þol, farið eftir leikreglum og synt skriðsund með eða án hjálpartækja.  Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, kafað 8 metra, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð þol og synt viðstöðulaust skriðsund.

**Grunnpættir:**



# Komdu úr kafi



**Áhöld:** Engin

**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Einn „er hann“ og á hann að reyna að ná öllum hinum með því að klukka, hinir reyna að forða sér með því að synda í burtu eða kafa. Sá sem er hann getur ekki klukkað þá sem eru í kafi, þeir eru „ósýnilegir“, en þeir sem eru klukkaðir eru úr leik. Leikurinn endar þegar öllum hefur verið náð eða eftir ákveðinn tíma, þá er talið hversu mörgum var náð (Kennel og Auðun Eiríksson, 2000).



**Áhersluþættir:** Köfun, athygli og sérhæfing.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunn laug þar sem nemendur ná til botns. Dæmi um sérhæfingu: Skriðsundsfætur eða sporðtök.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Y Kafað, tekið þátt í leikjum, gert æfingar sem reyna á þol, farið eftir leikreglum og synt sporðtök og skriðsund með eða án hjálpartækja. M Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, kafað 8 metra, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð þol og synt viðstöðulaust skriðsund.



**Áhersluþættir:** Köfun og sérhæfing.

**Hugmynd að útfærslu:** Djúpi endi laugarinnar er góður kostur. Sérhæfing:

Skriðsundsfætur eða flugsundsfætur.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisni í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol, sýnt færni í sundi, synt viðstöðulaust bringusund, skriðsund, flugsund og kafsund.

**Grunnþættir:**





# Keðjuellingarleikur



**Áhöld:** Engin

**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Tveir „eru hann“ og haldast í hendur, þeir reyna að klukka hina, þeir sem eru klukkaðir koma í keðjuna og hjálpa til við að ná þeim sem eftir eru. Keðjan má ekki slitna meðan á leiknum stendur. Leikurinn endar þegar öllum hefur verið náð. Gott er að leikurinn fari fram í grunnu vatni.

Hægt er að hafa leikinn þannig að þegar keðjan er mynduð af fjórum nemendum slitnar hún í sundur og aðeins tveir mynda keðju, keðjan getur því aldrei orðið stærri en þrír nemendur saman. Annars er leikurinn alveg eins (Kennel og Auðun Eiríksson, 2000).

Hægt er að nota í þessum leik að nemandinn sé „ósýnilegur“ í kafi, þá má ekki klukka hann.



**Áhersluþættir:** Samvinna.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunn laug þar sem nemendur ná til botns.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, gert æfingar sem reyna á þol og kafað. Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, framkvæmt æfingar sem reyna á þol og kafað 8 metra.



**Áhersluþættir:** Samvinna.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunni eða djúpi endi laugarinnar notaður. Ef djúpi endi laugarinnar er notaður er tilvalið að æfa marvaða eða skriðsundsfótatök.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftfirt þol, sýnt færni í sundi, synt viðstöðulaust skriðsund og troðið marvaða.

**Grunnþættir:**



# Dagur og nótt



**Áhöld:** Engin



**Fjöldi:** Ótakmarkaður, tvö lið

**Lýsing:** Nemendum er skipt í tvö lið, dag og nótt, liðin snúa hvort að öðru í miðri laug með um það bil 2 metra á milli sín. Ef kennari kallar „nótt“ eiga þeir sem tilheyra næturliðinu að elta þá sem eru í dagsliðinu en þeir hörfa í borgina sína sem er bakkinn bakvið þá. Þeir sem nást í dagsliðinu koma yfir í næturliðið. Hvort lið um sig fær 3-4 tækifæri á að ná andstæðingunum, þeir sem hafa fleiri liðsmenn í sínu liði í lok leiksins sigrá (Kennel og Auðun Eiríksson, 2000).



**Áherslupættir:** Samvinna, viðbragð og sérhæfing.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunni endi laugarinnar notaður svo nemendur ná til botns. Sérhæfing, aðeins skriðsundsfætur, bringusund, sporðtök eða önnur aðferð, hlaupa, hoppa eða kafa.

**Hæfniviðmið (að geta...):**  Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, synt kafsund, sporðtök, bringusund og skriðsund með eða án hjálpartækja.  Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, framkvæmt æfingar sem reyna á þol, synt viðstöðulaust skriðsund, kafað 8 metra, sýnt jákvæð og árangursrík samskipti sem efla liðsanda.



**Áherslupættir:** Samvinna, viðbragð og sérhæfing.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunni eða djúpi endi laugarinnar notaður. Ef djúpi endi laugarinnar er notaður er hægt að æfa marvaðann á meðan nemendur eiga að vera úti í miðri laug og bíða eftir kalli kennarans, síðan gefa fyrirmæli um að aðeins megi synda skriðsund, bringusund, sporðtök, marvaða eða kafa.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftfirt þol, sýnt færni í sundi og synt viðstöðulaust skriðsund, bringusund og flugsund.

**Grunnpættir:**



# Hákarlar á veiðum Y M U

**Áhöld:** Engin

**Fjöldi:** Ótakmarkaður, tvö lið

**Lýsing:** Nemendum er skipt í tvö lið, annað liðið stendur uppi á bakka, þeir eru hákarlar, hitt liðið er ofan í sundlaug og þeir eru fiskar og standa 3-4 metra frá bakkanum. Þegar kennari gefur merki skal liðið sem eru hákarlar hoppa eða stinga sér út í laugina og reyna að ná fiskunum, fiskarnir reyna að flýja heim í borg sem er bakkinn í hinum enda laugarinnar. Þeir fiskar sem hákarlarnir ná fara yfir í lið hákarlanna. Síðan skiptast nemendur á að vera hákarlar og fiskar. Hvort lið um sig fær 3-4 tækifæri til að ná andstæðingunum, það lið sem er fjölmennara í lok leiks vinnur leikinn. Athuga skal að nemendur stingi sér ekki í sundlaug sem er grunn (Kennel og Auðun Eiríksson, 2000).

Y

**Áherslupættir:** Samvinna, viðbragð, sunaðferð og hoppa ofan í sundlaugina.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunni endi laugarinnar notaður svo nemendur ná til botns. Sérhæfing, aðeins skriðsundsfætur, bringusund, sporðtök eða önnur aðferð, hlaupa, hoppa eða kafa.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, gert æfingar sem reyna á þol, kafað, synt sporðtök, bringusund og skriðsund með eða án hjálpartækja, unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

M

**Áherslupættir:** Samvinna, viðbragð, sunaðferð, hoppa ofan í sundlaugina eða stungur.

**Hugmynd að útfærslu:** Öll sundlaugin notuð, stungur í djúpa endi laugarinnar fyrir hákarlana.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, sýnt leikni í sundi, synt viðstöðulaust skriðsund og stungið sér af bakka.

U

**Áherslupættir:** Samvinna, viðbragð, sunaðferð og stungur.

**Hugmynd að útfærslu:** Öll sundlaugin notuð eða bara djúpi endi laugarinnar. Ef djúpi endi laugarinnar er notaður er hægt að láta fiskana æfa marvaðann og hákarlana stungur. Sérhæfing fyrir sunaðferð getur verið að synda skriðsund, bringusund, sporðtök, marvaða eða kafa.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftfirt þol, sýnt færni í sundi, synt viðstöðulaust bringusund, skriðsund, flugsund, kafsund og troðið marvaða.

**Grunnpættir:**



# Eltingarleikur á „korkum“

**Áhöld:** Einn korkur á nemanda

**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Reglurnar í þessum leik eru eins og í eltingarleik, nema allir nemendur setja kork á milli fóta og klemma eða setjast ofan á hann, nota síðan hendur til að hreyfa sig, til dæmis bringusundshandatök og bannað er að snerta botninn. Einn „er hann“ og reynir að klukka, sá sem er klukkaður tekur þá við að klukka. Nemendur fara hægt yfir og er gott að hafa leiksvæðið ekki of stórt, 5m x 5m eða minna, en það fer eftir fjölda (Kennel og Auðun Eiríksson, 2000).

 Y

**Áhersluþættir:** Bringusundshendur, jafnvægi og öryggi í vatni.

**Hugmynd að útfærslu:** Nota grunna enda laugarinnar og lítið leiksvæði. Jafnvel hafa tvo sem eru hann en fer eftir fjölda nemenda.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, gert hreyfingar sem reyna á jafnvægi, lipurð og samhæfingu og synt bringusund.

 M

**Áhersluþættir:** Bringusundshendur og jafnvægi.

**Hugmynd að útfærslu:** Nota grunna eða jafnvel aðeins dýpri hluta laugarinnar.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, framkvæmt æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika alls líkamans.

 U

**Áhersluþættir:** Bringusundshendur og jafnvægi.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunni eða djúpi endi laugarinnar, standa, sitja eða klemma korkinn á milli fóta.

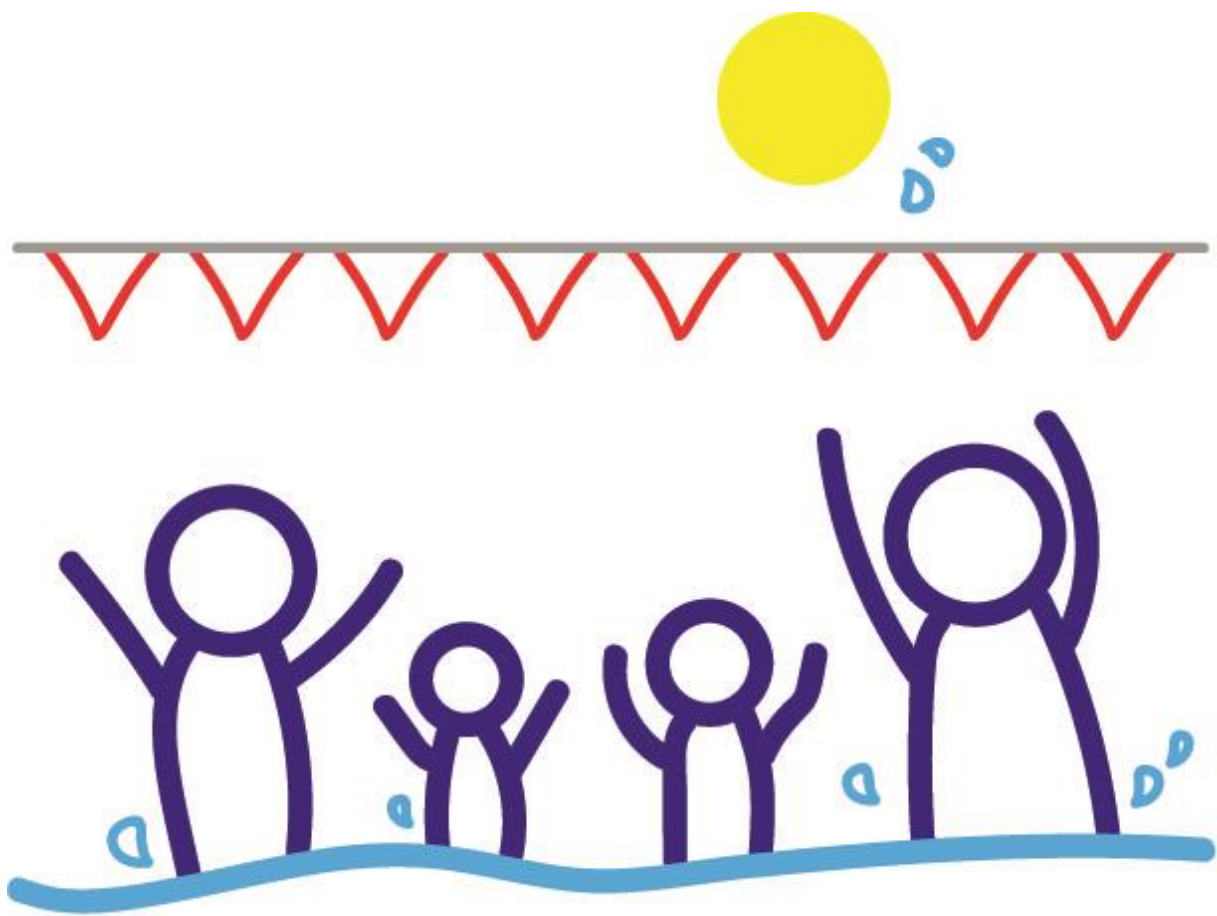
**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum og sýnt færni í sundi.

**Grunnþættir:**





# Boltaleikir



# Bolti yfir net

**Áhöld:** Bolti og band/net yfir laugina

**Fjöldi:** Ótakmarkaður, skipt í jöfn lið

**Lýsing:** Strengið net eða band yfir sundlaugina eða notið baksundsflögg sem fyrir eru í sundlauginni. Nemendum er skipt í tvö lið, ef um stærri hóp er að ræða þá er betra að skipta í fleiri lið og hafa færri í hverju liði. Síðan er spilað á milli, reglur fara eftir aldri, en boltinn má ekki snerta vatnið (Nemendur Í.K.Í., 1989-1990).

**Y**

**Áherslupættir:** Kasta og grípa bolta, samvinna.

**Hugmynd að útfærslu:** Nemendur grípa boltann og kasta yfir, ef boltinn er ekki gripinn og hann lendir á vatninu fær liðið sem kastaði yfir 1 stig, en boltinn þarf að lenda innan „vallar“.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í boltaleikjum, unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum og gert einfaldar talningar í leikjum.

**M**

**Áherslupættir:** Kasta, grípa, slá boltann, samvinna.

**Hugmynd að útfærslu:** Nemendur kasta yfir og andstæðingarnir grípa, kasta upp fyrir liðsfélaga sinn og hann slær boltann yfir.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast, sýnt jákvæð og árangursrík samskipti sem efla liðsanda.

**U**

**Áherslupættir:** Uppgjöf, fingurslag og samvinna.

**Hugmynd að útfærslu:** Nemendur koma boltanum í leik með uppgjöf, andstæðingar taka á móti með því að slá boltann eða með fingurslagi, ekki er leyfilegt að grípa. Einnig hægt að nota reglur úr blaki fyrir unglíngastigið.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsanda, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi.

**Grunnpættir:**



# Sundbolti (rugby)



**Áhöld:** Bolti og mark (hægt að nota bakka sundlaugarinnar sem mark)

**Fjöldi:** Ótakmarkaður, skipt í lið

**Lýsing:** Liðin hjálpast að við að reyna að koma boltanum í mark andstæðinganna, sem er bakkinn eða mark sem er á bakkanum (Nemendur Í.K.Í., 1989-1990). Í leiknum eru strangar reglur um að ekki megi slá, sparka, kaffæra eða því um líkt og skal alfarið fylgja þeim eftir. Þeir leikmenn sem brjóta reglu eru strax úr leik.

Y

**Áhersluþættir:** Kasta, grípa, samvinna og samskipti.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunn laug þar sem nemendur ná til botns.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í boltaleikjum, unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

M

**Áhersluþættir:** Kasta, grípa, samvinna og samskipti.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunni eða aðeins dýpri hluti sundlaugarinnar notaður, einnig hægt að velja sunndaðferð sem nemendur verða að notast við meðan á leik stendur.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast, sýnt jákvæð og árangursrík samskipti sem efla liðsanda.

U

**Áhersluþættir:** Samvinna og samskipti.

**Hugmynd að útfærslu:** Djúpi endi laugarinnar hentar vel fyrir unglíngastigið, einnig hægt að velja sunndaðferð sem nemendur verða að notast við meðan á leik stendur.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisni í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol, sýnt færni í sundi, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann og skilið mikilvægi þess.

**Grunnþættir:**





# Knattrán



**Áhöld:** Bolti

**Fjöldi:** Ótakmarkaður, skipt í jöfn lið

**Lýsing:** Nemendum er skipt í tvö lið, einn bolti er notaður. Liðsfélagar eiga að senda boltann á milli og eiga að safna stigum. Þegar liðið hefur náð 5-10 sendingum án þess að andstæðingarnir hafi komist í boltann fær það lið stig, til dæmis gefa 6 sendingar 1 stig (Nemendur Í.K.Í., 1989-1990).

Y

**Áherslupættir:** Kasta, grípa, samvinna og samskipti.

**Hugmynd að útfærslu:** Hentugt að nota grunna enda laugarinnar eða grunna laug fyrir yngsta stigið og færri sendingar, 3-6 sendingar fyrir 1 stig.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í boltaleikjum, unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

M

**Áherslupættir:** Kasta, grípa, samvinna og samskipti.

**Hugmynd að útfærslu:** 5-10 sendingar fyrir 1 stig.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast, sýnt jákvæð og árangursrík samskipti sem efla liðsanda.

U

**Áherslupættir:** Samvinna, samskipti og sértækir þættir til að bæta sundtækni.

**Hugmynd að útfærslu:** Unglingastigið getur notað djúpa enda sundlaugarinnar fyrir þennan leik og tilvalið að brýna fyrir nemendum að nota marvaðann til að halda sér á floti þegar þeir ætla að vera kyrrir. 5-10 sendingar fyrir 1 stig.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, sýnt færni í sundi, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi, borið virðingu, sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann og skilið mikilvægi þess.

**Grunnþættir:**



# Skotbolti



**Áhöld:** Mjúkur og léttur bolti

**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Hér spila allir gegn öllum. Nemendur reyna að hitta næsta mann með boltanum, ef nemandi er skotin (af öðrum nemanda) þá gerir hann einhverja æfingu sem kennarinn ákveður og kemur svo aftur inn í leikinn. Hægt er að hafa fleiri en einn bolta ef hópurinn er stór (Nemendur Í.K.Í., 1989-1990). Það er bannað að skjóta í andlit og ef skot er gripið þarf sá sem skaut að gera æfingu.

Y

**Áherslupættir:** Kasta, grípa og sýna viðbragð.

**Hugmynd að útfærslu:** Afmarkað svæði í grunna enda sundlaugarinnar.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í boltaleikjum, unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

M

**Áherslupættir:** Kasta, grípa og sýna viðbragð.

**Hugmynd að útfærslu:** Skotbolti með klukki. Nemendur sem eru skotnir geta komist aftur inn í leikinn ef þeir ná að kafa/synða og klukka annan nemanda. Þá er sá sem var klukkaður úr og þarf að gera það sama og sá sem klukkaði hann.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast, sýnt jákvæð og árangursrík samskipti sem efla liðsanda.

U

**Áherslupættir:** Kasta, grípa og sýna viðbragð.

**Hugmynd að útfærslu:** Nemendur verða úr ef þeir eru skotnir en koma aftur inn á völinn í sundlauginni ef sá sem skaut viðkomandi úr er sjálfur úr.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, sýnt færni í sundi, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann og skilið mikilvægi þess.

**Grunnpættir:**



# Koma bolta yfir



**Áhöld:** 2-6 boltar

**Fjöldi:** Ótakmarkaður, skipt í tvö lið

**Lýsing:** Nemendum er skipt í tvö lið og lauginni eða laugarsvæðinu er skipt í miðju.

Nemendur halda sig á sínum vallarhelmingi og fá sinn hvorn boltann. Þeir eiga síðan að reyna að koma boltanum yfir á bakkann hinum megin, en boltinn þarf að snerta vatnið áður en hann snertir bakkann. Ef um stóran hóp af nemendum er að ræða þá er betra að hafa fleiri bolta til að ná upp virkni (Nemendur Í.K.Í., 1989-1990). Fyrir hvern bolta sem kemst yfir á bakka andstæðingsins fær liðið 1 stig.

Y

**Áherslupættir:** Kasta, grípa og auka samskipti.

**Hugmynd að útfærslu:** Nota grunna enda sundlaugarinnar svo nemendur nái til botns.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í boltaleikjum, unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

M

**Áherslupættir:** Kasta, grípa og auka samskipti.

**Hugmynd að útfærslu:** Nota grunna eða aðeins dýpri hluta sundlaugarinnar.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast, sýnt jákvæð og árangursrík samskipti sem efla liðsanda.

U

**Áherslupættir:** Kasta, grípa, auka samskipti og synda marvaða.

**Hugmynd að útfærslu:** Nota djúpa enda sundlaugarinnar. Nemendur troða marvaða til að halda sér á floti.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, sýnt færni í sundi, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann og skilið mikilvægi þess.

**Grunnpættir:**



# Skotkeppni

**Áhöld:** Einn stór bolti, nokkrir minni boltar



**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Nemendum er skipt í tvö lið, stóra boltanum er stillt upp í miðju sundlaugarinnar eða svæðisins sem er notað. Liðin keppast síðan um að reyna að koma boltanum yfir á vallarhelming andstæðingsins með því að skjóta í stóra boltann með litlu boltunum (Nemendur í.K.Í., 1989-1990).



**Áherslupættir:** Kasta, auka samvinnu og samskipti.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunni endi sundlaugarinnar notaður.

**Hæfniviðmið (að geta...):**  Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í boltaleikjum, unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.  Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast, sýnt jákvæð og árangursrík samskipti sem efla liðsanda.



**Áherslupættir:** Kasta, auka samvinnu og samskipti, synda marvaða.

**Hugmynd að útfærslu:** Djúpi endi sundlaugarinnar notaður, nemendur halda sér á floti með að troða marvaða.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisni í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol, sýnt færni í sundi, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann og skilið mikilvægi þess og troðið marvaða.

## Grunnpættir:



# Boltann á bakkann



**Áhöld:** Tveir boltar

**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Nemendum er skipt í tvö lið, hvort lið um sig fær einn bolta og á að reyna að koma boltanum yfir á bakkann hjá andstæðingnum. Nemendur þurfa því bæði að vera í sókn og vörn á sama tíma. Í leiknum eru strangar reglur um að ekki megi slá, sparka, kaffæra eða því um líkt og skal alfarið fylgja því eftir. Þeir leikmenn sem brjóta reglu eru strax úr leik (úr safni höfundar).

Y

**Áherslupættir:** Samvinna, samskipti, kasta, grípa og sértækir þættir til að bæta sundtækni.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunn sundlaug þar sem nemendur ná til botns og nota til dæmis eingöngu skriðsundsfætur og köfun þegar nemandi er með boltann.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í boltaleikjum, unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

M

**Áherslupættir:** Samvinna, samskipti, kasta, grípa og sértækir þættir til að bæta sundtækni.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunni eða djúpi endi sundlaugarinnar er valkostur fyrir miðstig.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast, sýnt jákvæð og árangursrík samskipti sem efla liðsanda.

U

**Áherslupættir:** Samvinna, samskipti, kasta, grípa og sértækir þættir til að bæta sundtækni.

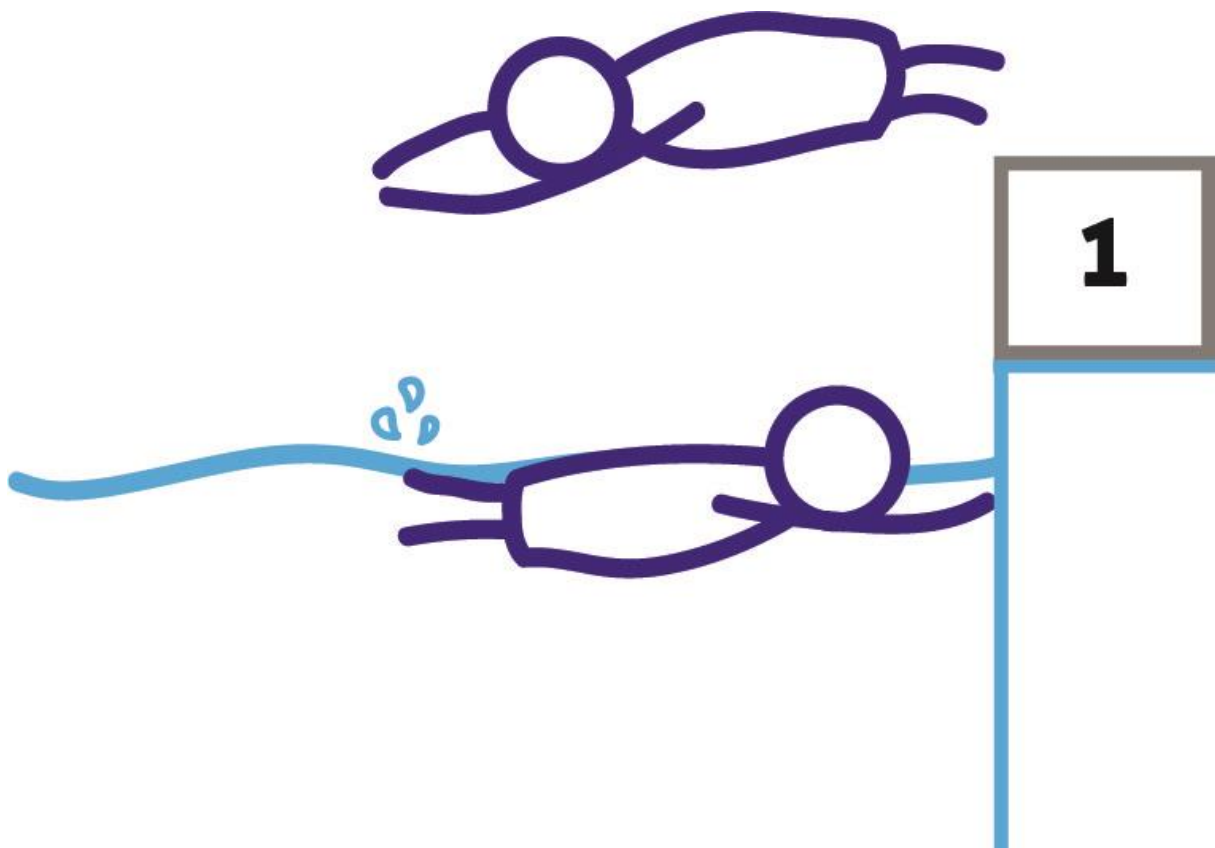
**Hugmynd að útfærslu:** Á unglingsstigi er hægt að nota djúpa enda sundlaugarinnar og sértæka þætti til að bæta sundtækni (köfun, marvaða eða sundaðferð).

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, sýnt færni í sundi, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann og skilið mikilvægi þess.

**Grunnþættir:**



# Boðsundsleikir



## Boðsund með áhöldum (hefðbundið)



**Áhöld:** a) Boltar (reka þá á undan sér með höfðinu eða halda á þeim)

b) Korkar (synda með þá á höfðinu)

c) Blöðrur (blása þeim á undan sér)

d) Hringir (stinga sér eða synda í gegnum þá)

e) Bolir (það er erfiðara að synda í bolum)

**Fjöldi:** 2-4 lið, 4-6 í liði

**Lýsing:** Um hefðbundið boðsund er að ræða en með áhöldum. Nemendur stilla sér upp við bakka sundlaugarinnar, helmingur liðsins við hvorn enda laugarinnar. Þegar kennari gefur merki hefst boðsundið. Það lið sem er fyrst að klára sigrar (Nemendur Í.K.Í., 1989-1990).



**Áherslupættir:** Samvinna, samskipti og sértækir þættir til að bæta sundtækni.

**Hugmynd að útfærslu:** Velja sundaðferð við hæfi til að nota með áhöldunum.

**Hæfniviðmið (að geta...):** **Y** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, gert æfingar sem reyna á þol, gert hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund, með eða án hjálpartækja, kafað, unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. **M** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð þol, stungið sér af bakka, synt viðstöðulaust baksund og skriðsund, kafað 8 metra, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. **U** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol, sýnt færni í sundi, synt viðstöðulaust bringusund, skriðsund, baksund, flugsund og kafsund, troðið marvaða, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann og skilið mikilvægi þessara þátta, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi, notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

**Grunnpættir:**



# Kafboðsund Y M U

**Áhöld:** Engin

**Fjöldi:** 3-6 í hverju liði

**Lýsing:** Liðsmenn standa í beinni röð með fætur í sundur. Um leið og kennari gefur merki leggur fyrsti liðsmaðurinn af stað, sem stendur aftast í röðinni, og á að synda í gegnum klofið á hinum liðsfélögum sínum, stillir sér síðan upp fremst í röðinni þegar hann hefur farið í gegn. Það lið sem klárar kafboðsundið fyrst sigrar (Kennel og Auðun Eiríksson, 2000).

Y

**Áherslupættir:** Köfun og samvinna.

**Hugmynd að útfærslu:** Með yngri nemendur er gott að ganga úr skugga um að allir kunni að kafa og hafa stutta röð eða fáa nemendur í hverju liði.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, gert æfingar sem reyna á þol, gert hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund, með eða án hjálpartækja, kafað, unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

M

**Áherslupættir:** Köfun og samvinna.

**Hugmynd að útfærslu:** Á miðstigi er hægt að hafa aðeins fleiri í liði en hjá yngsta stiginu, en meta þarf hvern hóp fyrir sig og getu þeirra til að kafa.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð þol, kafað 8 metra, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.

U

**Áherslupættir:** Köfun og samvinna

**Hugmynd að útfærslu:** Hér er hægt að hafa fleiri í hverju liði en hjá þeim yngri.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, sýnt færni í sundi, synt viðstöðulaust bringusund, skriðsund, baksund, flugsund og kafsund, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann og skilið mikilvægi þessara þátta, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi, notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

**Grunnpættir:**





# Björgunarboðsund



**Áhöld:** Engin, en til einföldunar á leiknum þarf nokkra bolta

**Fjöldi:** 4-8 í hverju liði

**Lýsing:** Liðsmenn stilla sér upp við bakka sundlaugarinnar, helmingur liðsins við sinn hvorn enda laugarinnar. Þegar kennari gefur merki hefst boðsundið, þá syndir einn með liðsfélaga sinn yfir með björgunarsundi og síðan er skipst á eða þar til allir hafa synt. Það lið, sem er fyrst að klára, sigrar (Kennel og Auðun Eiríksson, 2000).

M

**Áherslupættir:** Björgunarsund og samvinna.

**Hugmynd að útfærslu:** Hægt er að nota bolta í stað þess að synda yfir með samnemanda sinn.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð þol, bjargað jafningja og synt með hann stutta sundleið, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.

U

**Áherslupættir:** Björgunarsund og samvinna.

**Hugmynd að útfærslu:** Það er hægt að láta alla byrja við sama enda laugarinnar og þeir tveir sem synda fyrstir skipta um hlutverk við hinn enda laugarinnar.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisni í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol, sýnt færni í sundi, bjargað bekkjarfélaga með björgunarsundi, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann og skilið mikilvægi þessara þátta, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi, notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

**Grunnpættir:**



# Boðsund með blöðkum



**Áhöld:** Blöðkur

**Fjöldi:** Skipt í 2-6 jöfn lið, fer eftir fjölda

**Lýsing:** Nemendum er skipt í tvö lið, hvert lið fær eitt par af blöðkum. Nemendur sýnda hefðbundið boðsund nema þegar fyrsti hefur lokið sínu sundi þá klæðir hann sig úr blöðkunum og réttir næsta. Þeir sem eru fyrstir til að klára sundið vinna (Nemendur Í.K.Í., 1989-1990). Ef um mjög mismunandi skóstærð er að ræða er hægt að hafa fleiri en eitt par af blöðkum, en eitt par getur gert boðsundið svolítið öðruvísi og skemmtilegt.



**Áhersluþættir:** Samvinna, koma blöðkum inn í leikform.

**Hugmynd að útfærslu:** Sundaðferðirnar sem gott er að sýnda með blöðkur eru skriðsund, baksund og flugsund.

**Hæfniviðmið (að geta...):** **Y** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, gert æfingar sem reyna á þol, gert hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, sýnt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund, með eða án hjálpartækja, kafað, unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. **M** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð þol, sýnt viðstöðulaust baksund og skriðsund, kafað 8 metra, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. **U** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol, sýnt færni í sundi, sýnt viðstöðulaust skriðsund, baksund, flugsund og kafsund, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann og skilið mikilvægi þessara þátta, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi, notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

**Grunnþættir:**



# Tvíburasund



**Áhöld:** Engin

**Fjöldi:** 4-8 í liði, skipt í 2 til 4 lið

**Lýsing:** Nemendur vinna tveir og tveir saman í hverju liði, annar syndir handatök og hinn heldur í fætur á þeim sem syndir handatökin og hann syndir fótatök (Nemendur Í.K.Í., 1989-1990).

Y

**Áherslupættir:** Samvinna, sérhæfing, samhæfni og samskipti.

**Hugmynd að útfærslu:** Framkvæma þetta boðsund í grunna enda laugarinnar þannig að nemendur geti stigið í botninn ef þeir þurfa skyndilega að stoppa, einnig gott að boðsundsleiðin sé stutt.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, gert æfingar sem reyna á þol, gert hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, synt sporðtök, bringusund, skólábaksund, baksund og skriðsund, með eða án hjálpartækja, kafað, unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

M

**Áherslupættir:** Samvinna, sérhæfing, samhæfni og samskipti.

**Hugmynd að útfærslu:** Blöðkur er hægt að nota fyrir þann sem syndir fótatökin.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð þol, synt viðstöðulaust baksund og skriðsund, kafað 8 metra, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.

U

**Áherslupættir:** Samvinna, sérhæfing, samhæfni og samskipti.

**Hugmynd að útfærslu:** Allar sunndaðferðirnar er hægt að nota í þessum leik þó að samfelldu sunndaðferðirnar séu eflaust hentugri; skriðsund og baksund.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, sýnt færni í sundi, synt viðstöðulaust bringusund, skriðsund, baksund, flugsund og kafsund, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann og skilið mikilvægi þessara þátta, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi, notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

**Grunnpættir:**



# Núðluboðsund



**Áhöld:** Núðla eða önnur áhöld sem hægt er að sitja ofan á, einn eða fleiri saman

**Fjöldi:** 4-8 í liði, skipt í 2 til 4 lið

**Lýsing:** Nemendum er skipt í lið, hvert lið fær eina núðlu. Nemendur synda tveir saman á núðlunni yfir og þar taka liðsfélagar þeirra við og synda til baka á núðlunni. Hægt er að nota önnur áhöld, en það fer eftir því hvaða áhöld eru til í sundlauginni, jafnvel eitthvað stærri þannig að allir liðsfélagarnir geti setið saman á stórrí slöngu eða einhverju álíka (Nemendur Í.K.Í., 1989-1990).

Y

**Áherslupættir:** Samvinna, samskipti, samhæfing og félagsþroski.

**Hugmynd að útfærslu:** Nota grunna enda sundlaugarinnar ef nemendur eru ekki orðnir öruggir í djúpu lauginni.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, gert æfingar sem reyna á þol, gert hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

M

**Áherslupættir:** Samvinna, samskipti, samhæfing og félagsþroski.

**Hugmynd að útfærslu:** Mögulegt er að hafa keppni einungis yfir sundlaugina, þannig að nemendur eru tveir og tveir saman og keppast um að komast fyrstir yfir sundlaugina á núðlu.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð þol, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.

U

**Áherslupættir:** Samvinna, samskipti, samhæfing og félagsþroski.

**Hugmynd að útfærslu:** Mögulegt er að gefa nemendum frjálssar hendur hvernig þeir sitja á núðlunni eða því áhaldi sem notað er.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, sýnt færni í sundi, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann og skilið mikilvægi þessara þátta, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi, notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

**Grunnpættir:**



# Bolti í gegnum klof



**Áhöld:** Einn bolti fyrir hvert lið

**Fjöldi:** Skipt í 2 til 4 lið

**Lýsing:** Hvert lið myndar röð, fremsti maður byrjar með boltann og réttir næsta fyrir aftan sig boltann í gegnum klofið, þegar aftasti maður hefur fengið boltann syndir hann fremst í röðina og lætur boltann ganga aftur í gegnum klofið til næsta fyrir aftan, þannig gengur þetta þangað til sá sem var fremstur í röðinni er orðinn fremstur aftur og vinnur það lið sem klárar fyrst (úr safni höfundar).



**Áherslupættir:** Samvinna, samskipti og félagsþroski.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunni endi sundlaugarinnar notaður svo nemendur nái til botns.

**Hæfniviðmið (að geta...):** **Y** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, gert hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í boltaleikjum. **M** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð þol, virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.

**U** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, sýnt færni í sundi, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann og skilið mikilvægi þessara þátta, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi, notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

**Grunnpættir:**



# Marvaðaboðsund



**Áhöld:** Engin

**Fjöldi:** Skipt í 2 til 4 lið

**Lýsing:** Nemendur synda marvaða í þessu boðsundi, líkamsstaða nemenda í vatninu á að vera þannig að þeir eru hálf liggjandi/sitjandi í vatninu, þumalfingur vísar upp og er upp úr vatninu, eingöngu eru notaðir fætur (Nemendur Í.K.Í., 1989-1990).



**Áhersluþættir:** Marvaði og samvinna.

**Hugmynd að útfærslu:** Einnig er hægt að láta nemendur gera marvaða með höndum í stað þess að láta þumal vísa upp.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol, sýnt færni í sundi, troðið marvaða, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann og skilið mikilvægi þessara þátta, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi, notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

**Grunnþættir:**





# Aðrir hópleikir





# Lítið skip – stórt skip

**Áhöld:** Engin

**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Sundlauginni er skipt upp í þrjú svæði, einn bakinn er lítið skip, hinn er stórt skip og miðja laugarinnar er land. Nemendur hlusta á hvað kennarinn kallar og eiga þá að flýta sér að synda á þann stað sem kennarinn nefnir.

Það er hægt að bæta við fleiri hreyfingum eins og:

Loft: nemendur teygja báðar hendur upp.

Gólf: Nemendur snerta hné/tær eða setjast á botninn.

Háaloft: Nemendur hoppa með báðar hendur upp í loft.

Þegar nemendur eru orðnir góðir í þessu þá er um að gera fyrir kennarann að rugla þá aðeins í ríminu, til dæmis kalla stórt skip en benda á lítið skip, kalla gólf en teygja hendur upp í loft, þarna reynir enn þá meira á athygli nemenda (Nemendur Í.K.Í., 1989-1990).



**Áherslupættir:** Þjálfá viðbragð og athygli.

**Hugmynd að útfærslu:** Ef kennari hefur gott og skemmtilegt hugmyndaflug er vel hægt að nýta það í þessum leik, búa til sögu í kringum staðina og nota jafnvel önnur auðkenni heldur en skip og land.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum og gert æfingar sem reyna á þol.

**Grunnpættir:**



# Sjóræningjar



**Áhöld:** Engin

**Fjöldi:** Tvö lið, skipt jafnt

**Lýsing:** Nemendum er skipt í tvö lið sjóræningja, jöfn að fjölda og liðin stilla sér upp við enda laugarinnar. Gott er að hafa stóran völl en fer svolítið eftir fjölda nemenda. Nemendur keppast síðan um að ná að ræna sjóræningjum úr liði andstæðinganna með því að draga, teyma eða ýta þeim í „skipið“ sitt sem er endalína laugarinnar sem þeir byrjuðu á. Liðsfélagar mega hópast saman til að ná andstæðingi, en þeir sem hafa náðst eru úr leik. Það lið sem hefur fleiri eftirlifandi vinnur leikinn. Í leiknum eru strangar reglur um að ekki megi slá, sparka, kaffæra eða því um líkt og skal alfarið fylgja þeim eftir. Þeir leikmenn sem brjóta reglu eru strax úr leik (Freas, 1995).



**Áhersluþættir:** Samvinna.

**Hugmynd að útfærslu:** Notað djúpa enda laugarinnar, nemendur mega aðeins nota ákveðna sundaðferð (bringusund, skriðsund, flugsund).

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftfirrt þol, sýnt færni í sundi, sýnt viðstöðulaust kafsund.

**Grunnþættir:**



# Skriðsundsfótakapp

**Áhöld:** Korkur fyrir hvern nemanda




**Fjöldi:** Tvö lið, jöfn að fjölda

**Lýsing:** Nemendum er skipt í tvö jöfn lið og stilla þau sér upp sitt hvorum megin við enda sundlaugarinnar. Allir nemendur hafa kork, liðin keppast síðan um að ná fyrst 2-3 mönnum yfir sundlaugina. Þar sem nemendur mætast í miðri laug hafa þeir tækifæri til að hindra för andstæðinganna með því að setja korkinn sinn til móts við kork andstæðingsins. Korkurinn má einungis liggja flatur á yfirborði vatnsins (Freas, 1995).



**Áherslupættir:** Fótatök, samvinna, samskipti, viðbragð og athygli.

**Hugmynd að útfærslu:** Einnig er hægt að láta nemendur synda sporðök.

**Hæfniviðmið (að geta...):**  Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, gert æfingar sem reyna á þol, synt sporðök og skriðsund með eða án hjálpartækja, unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, skilið hugtök í sundlauginni.  Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð þol, sýnt leikni í sundi, synt viðstöðulaust skriðsund, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast, sýnt jákvæð og árangursrík samskipti sem efla liðsandann.  Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglum og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol, sýnt færni í sundi, synt viðstöðulaust skriðsund og flugsund, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi.

**Grunnpættir:**



# Fótatakskeppni

**Áhöld:** Einn korkur fyrir hverja tvo nemendur




**Fjöldi:** Ótakmarkaður, tveir og tveir vinna saman

**Lýsing:** Nemendur eru paraðir tveir og tveir saman, þeir halda með beinum höndum í kork eða krækja höndum saman, annar byrjar á að ýta hinum með því að synda fótatök og keppir við hin liðin um að komast yfir endalínu (sem kennari ákveður hvar er) á ákveðnum tíma. Síðan er skipst á að synda fótatök (Freas, 1995).



**Áhersluþættir:** Fótatök, samvinna, samskipti, viðbragð og athygli.

**Hugmynd að útfærslu:** Nemendur synda skriðsundsfætur, bringusundsfætur eða sporðtök.

**Hæfniviðmið (að geta...):**  Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, gert æfingar sem reyna á þol, synt bringusund, sporðtök og skriðsund með eða án hjálpartækja, unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, skilið hugtök í sundlauginni.  Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð þol, sýnt leikni í sundi, synt viðstöðulaust skriðsund, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast, sýnt jákvæð og árangursrík samskipti sem efla liðsandann.  Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol, sýnt færni í sundi, synt viðstöðulaust bringusund, skriðsund og flugsund, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi.

**Grunnþættir:**



# Rautt og grænt ljós Y M U

**Áhöld:** Engin

**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Einn nemandi er valinn til að vera umferðarljós og snýr baki í alla hina nemendurna um 10-12 metrum frá. Umferðarljósið kallar „einn, tveir, þrír, grænt ljós“ þá mega nemendur leggja af stað og keppast um að komast fram hjá umferðarljósinu, en þegar umferðarljósið kallar „einn, tveir, þrír, rautt ljós“ verða allir að frjósa og mega ekki hreyfa sig úr stað. Ef umferðarljósið tekur eftir því að einhver hreyfir sig er hann sendur aftur á byrjunarlínu. Sá sem kemst fyrstur fram hjá umferðarljósinu vinnur (Freas, 1995).

Y M

**Áherslupættir:** Sértekir þættir til að bæta sundtækni.

**Hugmynd að útfærslu:** Grunn laug þar sem nemendur ná til botns, hafa einhverja sérhæfingu; aðeins skriðsundsfætur, bringusund, sporðtök eða aðra aðferð, hlaupa eða hoppa yfir sundlaugina.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Y Kafað, tekið þátt í leikjum, æfingar sem reyna á þol, farið eftir leikreglum, synt bringusund, skriðsund og sporðtök. M Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, kafað 8 metra og framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð þol.

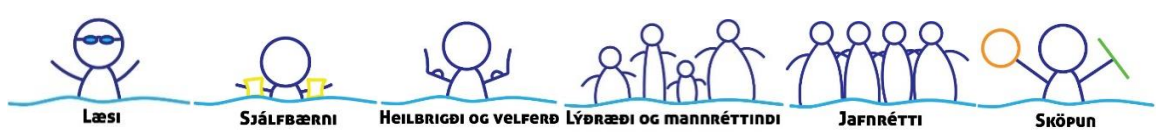
U

**Áherslupættir:** Sértekir þættir til að bæta sundtækni.

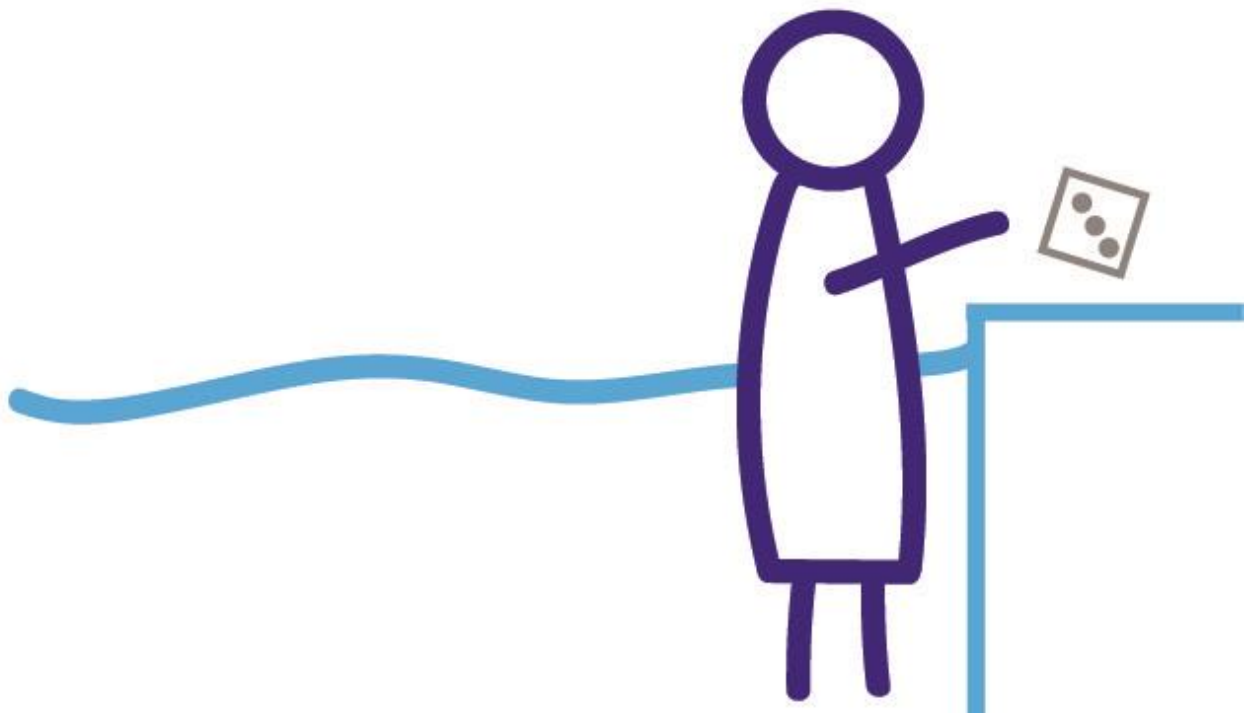
**Hugmynd að útfærslu:** Hér er hægt að nota grunna eða djúpa enda laugarinnar, nemendur mega aðeins nota ákveðna sundaðferð (bringusund, skriðsund, flugsundsfótatök) eða hlaupa, hoppa, kafa, troða marvaða eða gera hjólastólasund yfir sundlaugina.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol, sýnt færni í sundi, troðið marvaða, skilið samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi.

**Grunnþættir:**



# Spil



# Bingó



**Áhöld:** Bingóspjöld og teningar

**Fjöldi:** Ótakmarkaður, tveir til þrír saman í liði

**Lýsing:** Bingó leikurinn er þannig að nemendur vinna í hópum, á bingóspjöldunum eru æfingar, kennari ákveður hvaða raðir eru spilaðar (B, I, N, G og/eða Ó). Æfingarnar verða erfiðari og lengri eftir hvern staf. Nemendur kasta tening og eiga að framkvæma æfinguna sem er við þá tölu sem kom upp á teningnum og eftir því hvaða röð er spiluð, sá hópur sem er fyrstur til að klára að gera allar æfingarnar fær bingó. Ef nemendur fá sömu tölu og þeir hafa nú þegar klárað, fara þeir aftast í röðina og kasta aftur þangað til þeir fá tölu sem þeir eiga eftir.

Í viðauka, aftast í handbókinni, er að finna bingóspjald. Bingóspjaldið er sett þannig upp að í röð B eru stuttar og einfaldar æfingar en í röð Ó eru erfiðari og lengri æfingar, og síðan allt þar á milli. Prenta þarf bingóspjaldið út og plasta (úr safni höfundar).



**Áherslupættir:** Samvinna, þol og styrkur.

**Hugmynd að útfærslu:** Kennari velur staf eða form sem nemendur eiga að fylla út og reyna að ná þannig bingó. Hægt er að spila til dæmis bara línu I eða línu G, eða jafnvel hring sem eru þá allar útlínur spjaldsins.

**Hæfniviðmið (að geta...):** **Y** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum, gert æfingar sem reyna á þol, gert hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund, með eða án hjálpartækja, kafað, unnið með tilfinningar sínar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, gert hreyfingar sem reyna á jafnvægi, lipurð og samhæfingu. **M** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð þol, stungið sér af bakka, synt viðstöðulaust baksund og skriðsund, kafað 8 metra, sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast, framkvæmt æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika alls líkamans. **U** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, sýnt færni í sundi, synt viðstöðulaust bringusund, skriðsund, baksund, flugsund og kafsund, troðið marvaða, borið virðingu og sýnt góða framkomu sem eflir liðsandann og skilið mikilvægi þessara þátta, skilið mikilvægi samvinnu og tillitssemi í tengingu við góða frammistöðu í sundi, notað hugtök sem tengjast sundiðkun.

**Grunnpættir:**



# Slönguspil



**Áhöld:** Sérútbúið slönguspil, teningur og peð

**Fjöldi:** Ótakmarkaður, tveir til þrír saman í liði

**Lýsing:** Nemendur spila slönguspil. Slönguspilið er þannig að fyrir hvert lið er peð og liðinn kasta tening og lenda á ákveðnum reit, þar er æfing sem nemendur framkvæma áður en þeir mega koma og kasta aftur. Þeir sem komast upp á topp spilsins vinna.

Í viðauka, aftast í handbókinni, er að finna slönguspil. Prenta þarf spilið út og plasta (úr safni höfundar).



**Áherslupættir:** Samvinna, félagsþroski og sértækir þættir til að bæta sundtækni.

**Hugmynd að útfærslu:** Nemendur geta spilað sem einstaklingar eða saman í hóp, 2-3 saman.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra. Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, sýnt færni í sundi.

## Grunnþættir:





# Dragðu miða



**Áhöld:** Miðar (með æfingum), korkar og millifótakorkar

**Fjöldi:** Ótakmarkaður

**Lýsing:** Nemendur draga miða hjá kennara, á hverjum miða er æfing/verkefni sem nemendur framkvæma, þegar þeir hafa lokið við æfingu fyrri miða koma þeir aftur og draga nýjan miða, þannig gengur þetta í ákveðið langan tíma. Miðana er að finna í viðauka aftast í handbókinni. Prenta þarf miðana út, plasta og klippa (úr safni höfundar).

Y

**Áhersluþættir:** Sértekir þættir til að bæta sundtækni.

**Hugmynd að útfærslu:** Nemendur geta unnið tveir og tveir saman og það eflir félagsþroska.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í leikjum, farið eftir leikreglum.

M

**Áhersluþættir:** Sértekir þættir til að bæta sundtækni.

**Hugmynd að útfærslu:** Nemendur geta unnið tveir og tveir saman en það eflir félagsþroska og breyta má æfingunum þannig að þær krefjist þess að báðir aðilar vinni verkefnið saman eins og að annar syndi handatökin og hinn fótatökin.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í ýmsum leikjum, farið eftir leikreglum í hópíþróttum og skýrt mikilvægi þeirra.

U

**Áhersluþættir:** Sértekir þættir til að bæta sundtækni.

**Hugmynd að útfærslu:** Á unglingsstigi er möguleiki að búa til keppni, sá eða þeir sem klára fyrst 10 miða vinnur.

**Hæfniviðmið (að geta...):** Tekið þátt í alls konar leikjum, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim, sýnt kurteisi í leik í hópíþróttum, framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol, sýnt færni í sundi.

## Grunnþættir:



# Heimildaskrá

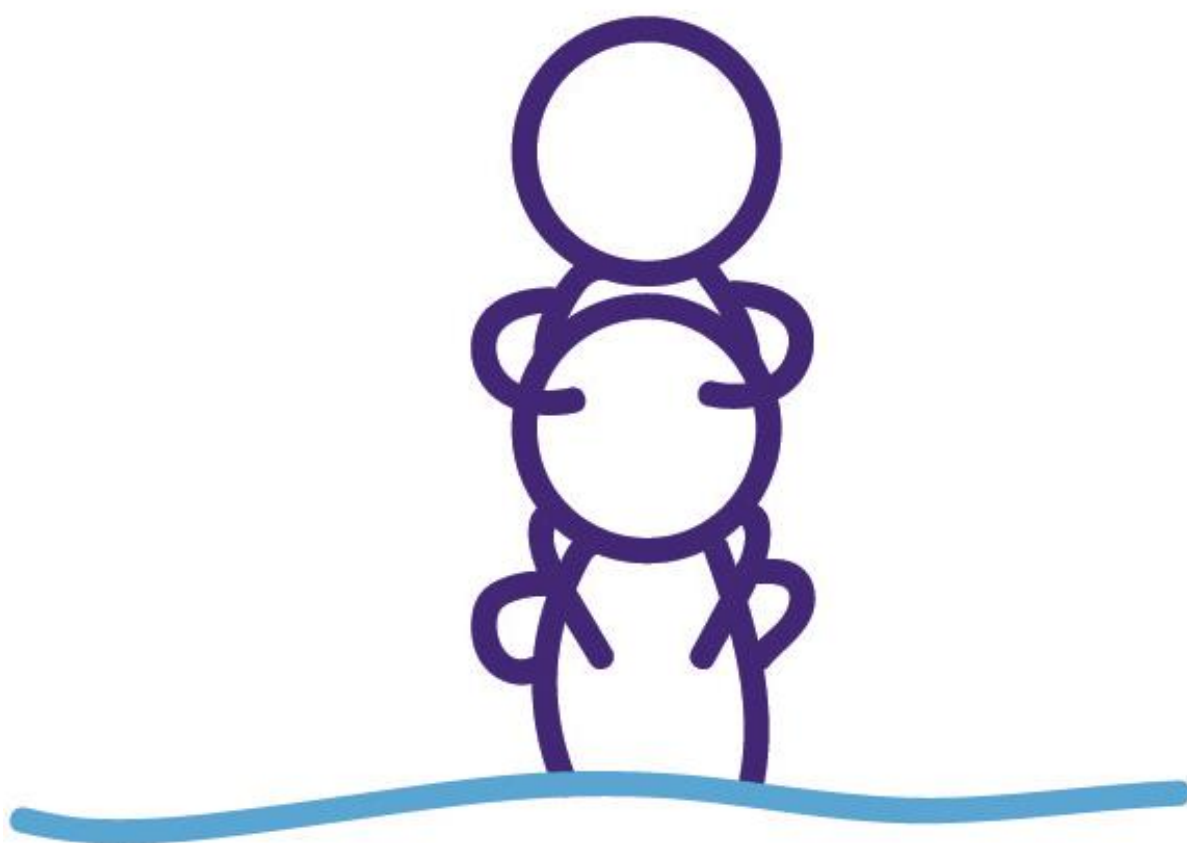
Freas, S. J. (1995). *Aquatic games, water fun at pools, spas, beaches and lakes*. Florida: ISHOF.

Kennel, L. og Auðun Eiríksson. (2000). *Skólasund, kennarahandbók* (2. útgáfa). Reykjavík: Námsgagnastofnun.

Nemendur Í.K.Í. (1989-1990). *Sundleikir*. Laugarvatn: Kristinn Guðlaugsson.

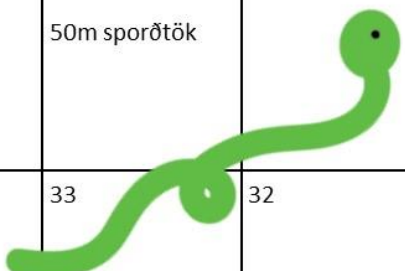
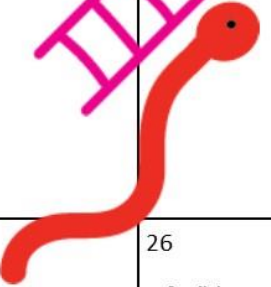
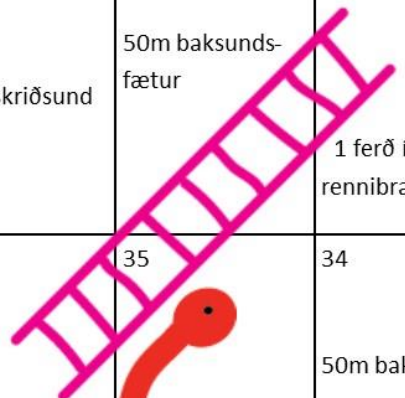
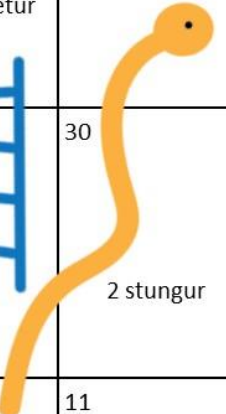
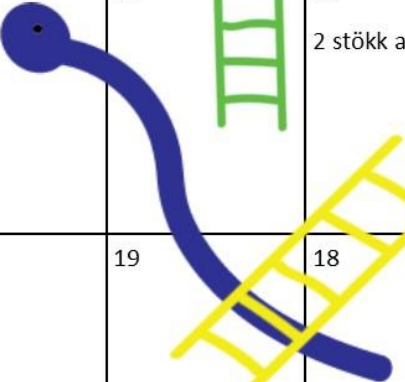


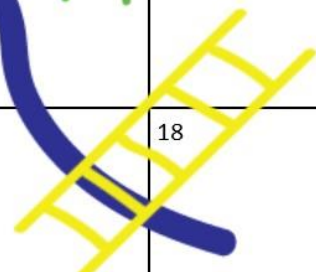
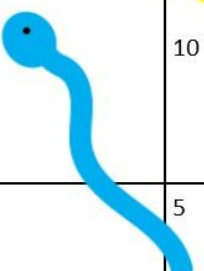
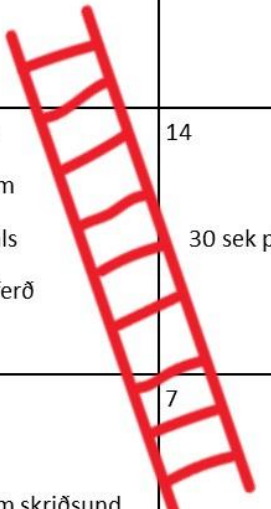

Valborg Sigurðardóttir. (1991). *Leikur og leikuppeldi*. Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.

# Viđauki





<b>B</b>	<b>I</b>	<b>N</b>	<b>G</b>	<b>Ó</b>
① Tvær ferðir í rennibraut	① 50m baksundsfætur með kork	① 50m hopp yfir sundlaugina	① 100m skriðsundsfætur með kork	① 100m baksund
② 50m skriðsund	② 50m skólabaksund	② 50m baksund	② 20 framstig	② 10 armbeygjur
③ Fimm armbeygjur	③ 100m frjáls aðferð	★	③ 100m bringusund	③ 200m skriðsund
④ 50m bringusund	④ 50m flugsundsfætur	④ Ein ferð í rennibraut	④ 1 mínúta planki	④ Troða marvaða í 20 sek
⑤ 100m skriðsundsfætur með kork	⑤ 50m bringusundsfætur með kork	⑤ 100m bringusundsfætur með kork	⑤ 100m skriðsund	⑤ 50m björgunarsund
⑥ Hoppa fjórum sinnum ofan í sundlaugina	⑥ 3 stungur	⑥ 50m baksundsfætur með kork	⑥ Tvo kollhnísa í sundlauginni	⑥ 50m flugsund

41 25m flugsund	42 100m bringusund	43 100m bringusund	44 2 stungur	45 100m skriðsund	46 50m baksunds- fætur	47 1 ferð í rennibraut	48 50m sporðtök	49 	50 <b>MARK</b>
40 25m frjáls aðferð	39 50m hundasund	38 100m baksund	37 Kafa 25m með því að anda nokkrum sinnum á leiðinni	36 	35 	34 50m baksund	33 25m skólabaksund	32 50m skriðsunds- fætur	31 
21 	22 	23 2 stökk af palli	24 25m sporðtök	25 10 framstig	26 1 ferð í rennibraut	27 25m baksund	28 100m frjáls aðferð	29 	30 2 stungur
20 10 sprellikallahopp	19 	18 10 froskahopp	17 	16 10 hnébeyjur	15 50m frjáls aðferð	14 30 sek planki	13 Ganga rösklega einn hring í kringum sundlaugina	12 50m skólabaksund	11 50m skriðsund
1 <b>BYRJUN</b>	2 25m bringusund	3 50m bringusund	4 1 stunga	5 5 armbeyjur	6 25m skriðsund	7 	8 	9 50m bringusunds- fætur	10 2 kollhnísa í sundlauginni

**2 ferðir í rennibrautinni**

**50m skriðsund**

**50m bringusund**

**50m skriðsundsfætur með kork**

**50m bringusundsfætur með kork**

**50m baksundsfætur með kork**

**50m baksund**

**50m skriðsundshendur með millifótakork**

**50m bringusundshendur með millifótakork**

**50m baksundshendur með millifótakork**

**50m hundasund**

**50m skólabaksund**

**Kafaðu niður og snertu botninn og komdu síðan upp til að anda og endurtaktu þetta alla leiðina yfir laugina og til baka**

**Syntu eins og skrúfa yfir og til baka, þú gerir baksund og skriðsund til skiptis**

**Planki í 30 sekúndur**

**Ganga rösklega hringinn í kringum sundlaugina, passa sig að detta EKKI**

**10 armbeygjur**

**Ganga framstiga fram og til baka meðfram bakkanum**