

Bekkur: 5. bekkur

Námsgrein: Sund

Kennarar: Hanna S. Kjartansdóttir, Sigrún Ögn Sigurðardóttir

Tímafjöldi: 1



Sjálfstæði – virðing – samhugur – ábyrgð

Námsgögn: Öll almenn áhöld sundstaða.

Lykilhæfni: Unnið er eftir lykilhæfniviðmiðum Grunnskólans í Borgarnesi

Námsflokkar	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Að nemandi: <ul style="list-style-type: none">• geti synt 100 metra bringusund.• geti stungið sér af bakka.• geti synt 25 metra baksund.• geti synt 25 metra skólabaksund.• geti troðið marvaða í 40 sekúndur.• geti synt 12,5 metra flugsundsátök.• geti synt 25 metra skriðsund.• geti sótt hluti á 1-2 metra dýpi eftir 5 metra sund.	<ul style="list-style-type: none">• Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega eða með sýnikennslu.	Símat, virkni nemenda í tímum.
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none">• geti skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum.	<ul style="list-style-type: none">• Para og/eða hópleikir, æfingar og stöðvaþjálfun.	
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none">• mæti í viðeigandi fatnaði í sundtíma.	<ul style="list-style-type: none">• Kenndir eru mismunandi hreyfileikir og færni sem þjálfar almennan hreyfiþroska.	
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none">• fari eftir reglum kennara og sundstaða.	Útskýrðar reglur í sundlaug.	