

Bekkur: 8. bekkur

Námsgrein: Sund

Kennarar: 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 400 metra þolsund viðstöðulaust, frjáls aðferð.• Geti synt 15 metra björgunarsund með jafningja.• Geti troðið marvaða í eina mínútu.• Geti synt 50 metra bringusund, tímalágmark er 67 sek.• Geti kafað eftir hlut á tveggja metra dýpi eftir 6-8 metra sund og endurtekið það eftir 10 sek.• Geti synt 25 metra skriðsund, tímalágmark 30 sek.• Geti synt 75 metra stílsund með eftirfarandi sundaðferðum: Skriðsund og baksund.	<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 hreyfiproska.	