

Bekkur: 9. 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	<p>Að nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none">geti synt 100 metra bringusund, tímalágmark: Piltar: 2,20 mínútur. Stúlkur: 2,25 mínútur.geti synt 500 metra þolsund, frjáls aðferð viðstöðulaust.geti synt baksund, bringusund og skriðsund, 75 metra.geti synt 50 metra skriðsund, tímalágmark: Piltar: 60 sekúndur. Stúlkur: 62 sekúndurgeti synt fatasund: Stunga af bakka og synda 50 metra sund þar af 6-8 metra í kafi. Troða marvaða og afklæðast á sundi, synda svo sömu vegalengd aftur.geti synt 25 metra baksund, tímalágmark: Piltar: 32 sekúndur. Stúlkur: 34 sekúndurgeti synt 8 metra kafsund.	<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">geti fylgt settum reglum og brugðist á réttan hátt við fyrirmælum kennara og starfsmanna sundlauga	<ul style="list-style-type: none">Útskýrðar reglur í sundlaug	