

Bekkur: 7. 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	<ul style="list-style-type: none">• Geti synt 300 metra bringusund, tímalágmark er innan 10 mínútna• Geti synt 15 metra björgunarsund með jafningja• Geti framkvæmt stungu af bakka• Geti synt 50 metra bringusund, tímalágmark er 74 sek• Geti synt 8 metra kafsund• Geti synt 25 metra skriðsund, tímalágmark 32 sek• Geti synt 25 metra stílsund, bringusund, skólabaksund 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 hreyfiþroska.	
Öryggis og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none">• skilji mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum kennara og starfsfólks.	<ul style="list-style-type: none">• Útskýrðar reglur í sundlaug.	