

Bekkur: 3. 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 | <b>Að nemandi:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>geti synt 12 metra bringusund.</li><li>geti synt 12 metra baksund.</li><li>geti synt 10 metra skólabaksund.</li><li>geti kafað eftir hlut á 1-1,5 metra dýpi.</li><li>geti synt 12 metra skriðsund.</li><li>geti stungið sér úr kropstöðu af bakka.</li><li>10m flugsundsátök m/froskalappir.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega eða með sýnikennslu.</li></ul> | Símat, virkni nemenda í tímum |
| Félagslegir þættir                  | <ul style="list-style-type: none"><li>geti skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>Para og/eða hópleikir, æfingar og stöðvaþjálfun</li></ul>   |                               |
| Heilsa og efling þekkingar          | <ul style="list-style-type: none"><li>mæti í viðeigandi fatnaði í sundtíma.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>Kenndir eru mismunandi hreyfileikir og færni sem þjálfar almennan hreyfiþroska</li></ul>                      |                               |
| Öryggis og skipulagsreglur          | <ul style="list-style-type: none"><li>fari eftir reglum kennara og sundstaða.</li></ul>  | Útskýrðar reglur í sundlaug   |                               |