

Bekkur: 1. bekkur

Námsgrein: Sund

Kennarar: Sigrún Ögn Sigurðardóttir

Tímafjöldi: 1



Sjálfstæði – virðing – samhugur – ábyrgð

Námsgögn:

Öll almenn áhöld sundlauga

Lykilhæfni:

Unnið er eftir lykilhæfniviðmiðum Grunnskólans í Borgarnesi

Námsflokkar	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none">Geti staðið á á botni í grynri hluta laugar og andað að sér, andlitið fært í kaf og andað frá sérGeti hoppað af bakkaGeti flotið á bringu/ baki með eða án hjálpartækjaGeti framkvæmt skriðsundsfótatök, með eða án hjálpartækjaGeti framkvæmt baksundsfótatök með eða án hjálpartækjaGeti sótt hluti á 1 m dýpi	<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">Læri að meta aðstæður	<ul style="list-style-type: none">Para og/eða hópleikir, æfingar og stöðvápjálfun	
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none">geti sagt helstu líkamsheiti eins og höfuð, fætur, fótleggir, armar og axlir.Þjálfist í vatnsaðlögun	<ul style="list-style-type: none">Kenndir eru mismunandi hreyfileikir og færni sem þjálfal almennan hreyfiproska	
Öryggis og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none">Geti farið eftir fyrirmælum og reglum sundlaugar	Útskýrðar reglur sundlaugar	