

**Bekkur: 2. 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 gert marglyttuflot með því að rétta úr sér.</li><li>geti synt 10 metra bringusund með eða án hjálpartækja.</li><li>kunni að spyrna frá bakka og rennsli með andlit í kafi, að lágmarki 2,5 metra.</li><li>geti synt 10 metra baksundsfótatök með eða án hjálpartækja.</li><li>geti hoppað af bakka í grunnu laug.</li><li>geti synt 10 metra skriðsund með eða án hjálpartækja.</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>þekki hinar ýmsu sundaðferðir og sundleiki.</li><li>geti notað einföld hugtök sem tengjast sunni.</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>mæti í viðeigandi fatnaði í sundtíma.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Útskýrðar reglur í sundlaug</li></ul>	