

Bekkur: 4. 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	<ul style="list-style-type: none">• Að nemandi:• geti synt 25 metra bringusund.• geti synt 12 metra baksund með eða án hjálpartækja.• geti kafað eftir hlut á 1 - 1,5 metra dýpi.• geti synt 12 metra skólabaksund.• geti synt 12m flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja.• geti synt 25 metra skriðsund með eða án hjálpartækja.• geti stungið sér úr kropstöðu af bakka.	<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">• fari eftir reglum kennara og íþróttahúsa og sundstaða.	Útskýrðar reglur í íþróttasal og sundlaug.	