



Námsgrein: Sund

Kennsluaðferðir og skipulag:

Sundkennsla fer fram í einni kennslustund á viku. Kennsla fer fram í formi leikja og megin áhersla á sundaðlögum.

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsefni	Námsmat	Tímabil
Geta spyrnt sér frá bakka með andlit í kafi a.m.k. 2.5m. Geta synt skólabaksunds- fótatök með eða án hjálpartækja. Geta synt bringusunds- fótatök með eða án hjálpartækja. Geta synt skriðsunds- fótatök með hendur teygðar fram.	Áhersla lögð á öryggiskennd og grunnatriði í sundi, s.s. leggjast á bak og kvið og fljóta, komast yfir óöryggi. Byrjað að kynna helstu sundtök. Leikjamiðuð kennsla. Farið yfir helstu öryggisatriði sundstaða.		Símat og virkni í tímum.	Allur veturinn.

<p>Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.</p> <p>Skilið skipulagshugtök í skólasundi og farið eftir leikreglum.</p> <p>Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun.</p> <p>Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun og líkamlegri áreynslu.</p> <p>Farið eftir öryggis- og umgengnisreglum sundstaða.</p>				
---	--	--	--	--