



Námsgrein: Sund

Kennsluaðferðir og skipulag:

Sundkennsla fer fram í einni kennlustund á viku. Kennsla fer fram í formi leikja og aukin áhersla á tækni sundaðferða.

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsefni	Námsmat	Tímabil
Geta synt 25m bringusund. Geta synt 12m flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja. Geta synt 15m skólabaksund. Geta synt 12m baksund með eða án hjálpartækja. Geta synt 12m skriðsund. Geta stungið sér úr kroppstöðu.	Leikjamiðuð kennsla ásamt markvissri kennslu í bringu-, skrið, bak- og skólabaksundi, áhersla lögð á grunnatriði og öndun. Einnig er byrjað að kenna börnunum að stinga sér. Farið yfir helstu öryggisatriði sundstaða. Við lok 4. bekkjar þurfa nemendur að vera örugg í vatni og sjálfbjarga í lauginni		Símat og könnun á hæfniviðmiðum.	

<p>Sýnt virðingu og góða framkomu. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.</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-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og brugðist við óhöppum.</p>				
--	--	--	--	--