

Bekkur: 5. bekkur

Námsgrein: Sund

Kennarar: Hanna S. Kjartansdóttir, Davíð Guðmundsson og Sumarliði Páll Sigurbergsson

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 | Að nemandi: <ul style="list-style-type: none">• geti synt 100 metra bringusund.• geti stungið sér af bakka.• geti synt 25 metra baksund.• geti synt 25 metra skólabaksund.• geti troðið marvaða í 40 sekúndur.• geti synt 12,5 metra flugsundsfótatök.• geti synt 25 metra skriðsund.• geti sótt hluti á 1-2 metra dýpi eftir 5 metra sund. | <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 sundstaða. | Útskýrðar reglur í sundlaug. | |