

Bekkur: 2. bekkur

Námshgrein: Sund

Kennarar: Hanna S. Kjartansdóttir og Sumarliði Páll Sigurbergsson

Tímahjöldi: 1



Sjálfstæði – virðing – samhugur – ábyrgð

Námshgögn:

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