

Bekkur: 6. bekkur

Námsgrein: Sund

Kennarar: Hanna S. Kjartansdóttir 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	Nemandi: <ul style="list-style-type: none"><li>• geti synt 200 metra viðstöðulaust bringusund.</li><li>• geti synt 25 metra baksund, stílsund.</li><li>• geti synt 8 metra kafsund.</li><li>• geti synt 50 metra skólabaksund, stílsund.</li><li>• geti synt 25 metra bringusund þar sem tímalágmark er 35 sekúndur.</li><li>• geti synt 10 metra flugsund.</li><li>• geti synt 25 metra skriðsund, stílsund.</li><li>• geti synt 12,5 metra björgunarsund með jafningja.</li><li>• geti framkvæmt stungu af bakka.</li><li>• geti troðið marvaða í 60 sek.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega eða með sýnikennslu.</li></ul>	Símat, virkni nemenda í tímum.
Félagslegir þættir	Nemandi: <ul style="list-style-type: none"><li>• geti skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Para og/eða hópleikir, æfingar og stöðvaþjálfun.</li></ul>	
Heilsa og efling þekkingar	Nemandi: <ul style="list-style-type: none"><li>• mæti í viðeigandi fatnaði í sundtíma.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kenndir eru mismunandi hreyfileikir og færni sem þjálfar almennan hreyfiþroska.</li></ul>	