

Bekkur: 1. Bekkur

Námsgrein: Sund

Kennarar: Davíð Guðmundsson og Sumarliði Páll Sigurbergsson

Tímafjöldi: 1



Sjálfstæði – virðing – samhugur – ábyrgð

Námsgögn: Öll almenn áhöld sundlauga

Lykilhæfni: Unnið er eftir hæfniviðmiðum aðalnámskrá grunnskóla

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Að nemandi: - Geti staðið í botni á grynri hluta laugar og andað að sér, andlitið fært í kaf og andað frá sér - Geti hoppað af bakka - Geti flotið á bringu/baki með eða án hjálpartækja - Geti framkvæmt skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja - Geti framkvæmt baksundsfótatök með eða án hjálpartækja - Geti sótt hlut á 1m dýpi	Kennari leggur verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega eða með sýnikennslu.	Símat, virkni nemenda í tímum og verklegar æfingar sem kennari leggur fyrir
Félagslegir þættir	- Geti sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum - Geti skilað einfaldar leikreglur og tekið þátt í leikjum - Læri að meta aðstæður	Para og hópaleikir æfingar og stöðvaþjálfun	
Heilsa og heilsuefning	- Þekki helstu líkamshluta - Mæti í viðeigandi sundfatnaði - Þjálfist í vatnsaðlögun	Kenndir eru mismunandi hreyfileikir og færni sem þjálfar almannan hreyfiproska	
Öryggi og hreinlæti	Geti farið eftir fyrirmælum og reglum sundlaugar	Útskýrðar reglur sundlaugar	

Lokanámsmat er gefið í bókstöfum, A, B+, B, C+, C eða D			