

Bekkur: 2. Bekkur

Námsgrein: Sund

Kennarar: Davíð Guðmundsson, Sumarliði Páll Sigurbergsson og Hanna Sigga Kjartansdóttir

Tímafjöldi: 2



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 tekið þátt í fjölbreyttum leikjum í vatni • Geta notið sín í vatni • Geta synt 12 metra bringusund með eða án hjálpartækja • Geta synt 12 metra baksund og skólabaksund með eða án hjálpartækja • Geta synt 12 metra skriðsund með eða án hjálpartækja • Geta synt 5 metra kafsund • Geta bjargað sér í vatni	• 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 • Geta skilið 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 kennara • Fylgi reglum sundlauga • Mæti í viðeigandi sundfatnaði	• Útskýrðar reglur sundlaugar	

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