



Námsgrein: Sund

Kennsluaðferðir og skipulag:

Sundkennsla fer fram í einni kennslustund á viku. Kennsla fer fram í formi leikja og megin áhersla á sundaðlögum.

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsefni	Námsmat	Tímabil
<p>Geta flotið á baki og bringu með eða án hjálpartækja.</p> <p>Geta framkvæmt skriðsunds- og baksundsfótatök með eða án hjálpartækja.</p> <p>Geta gengið í kafi 2-3 metra.</p> <p>Geta farið í kaf 10 sinnum og andað frá í kafi.</p>	<p>Áhersla lögð á öryggiskennd og grunnatriði í sundi, s.s. leggjast á bak og kvið og fljóta, komast yfir óöryggi.</p> <p>Byrjað að kynna helstu sundtök.</p>		<p>Símat á hæfniviðmiðum</p>	

<p>Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.</p> <p>Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun.</p> <p>Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun og líkamlegri áreynslu.</p> <p>Farið eftir öryggis- og umgengisreglum sundstaða.</p>	<p>Leikjamiðuð kennsla.</p> <p>Farið yfir helstu öryggisatriði sundstaða.</p>			
--	---	--	--	--