



**Námsgrein: Sund**

---

*Kennsluáferðir og skipulag:*

Sundkennsla fer fram í einni kennslustund á viku. Kennsla fer fram í formi leikja og aukin áhersla á tækni sundaðferða.

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsefni	Námsmat	Tímabil
<p>Geta synt bringusund með höndum og fótum.</p> <p>Geta synt skriðsund með höndum og fótum.</p> <p>Geta synt skólabaksunds fótatök með eða án hjálpartækja.</p> <p>Geta kafað eftir hlut í 1-1,5m dýpi.</p> <p>Geta synt baksund með eða án hjálpartækja.</p>	<p>Leikjamiðuð kennsla ásamt markvissri kennslu í bringu-, skrið, bak- og skólabaksundi, áhersla lögð á grunnatriði og öndun. Einnig er byrjað að kenna börnunum að stinga sér. Farið yfir helstu öryggisatriði sundstaða.</p>		<p>Símat og könnun á hæfniviðmiðum.</p>	

<p>Tekið þátt í stöðluðum prófum.</p> <p>Skilið skipulagshugtök í skólasundi og farið eftir leikreglum.</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-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og brugðist við óhöppum.</p>				
---	--	--	--	--