



Námsgrein: Sund

Kennsluáferðir og skipulag:

Sundkennsla fer fram í einni kennlustund á viku. Nemendur læra grunntækni sundaðferða auk leikja.

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsefni	Námsmat	Tímabil
Geta synt 75m bringusund án hvíldar. Stílsund: 12m baksund. Geta kafað eftir hlut á 1-2m dýpi eftir 5m sund. Stílsund: 25m skólabaksund. Stílsund: 10m flugsundsfótatök. Stílsund: 25m skriðsund. Geta stungið sér af bakka.	Markviss kennsla í öllum helstu sundaðferðum með leikjum inn á milli. Vaxandi áhersla á þolsund. Farið í grunnatriði björgunarsunds og helstu öryggisatriði sundstaða.		Símat og könnun á hæfniviðmiðum.	

<p>Sýnt virðingu og góða framkomu. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.</p> <p>Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun.</p> <p>Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.</p> <p>Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.</p>				
---	--	--	--	--