



Námsgrein: Sund

Kennsluaðferðir og skipulag:

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

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsmat	Tímabil
Geta synt 300m bringusund undir 10 mín. Stílsund: 25m baksund.	Markviss kennsla í öllum helstu sundaðferðum með leikjum inn á milli.	Símat og virkni í sundkennslu.	
Geta synt 15m björgunarsund án manns.	Vaxandi áhersla á þolsund. Farið í grunnatriði		
Stílsund: 50m bringusund.	björgunarsunds og helstu öryggisatriði sundstaða.		
Stílsund: 50m skólabaksund.	Nemendur þurfa að geta synt 300m undir á 10 mín.		
Geta stungið sér af bakka.			
Stílsund: 25m skriðsund.			
Stílsund: 8m kafsund.			

<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> <p>Þjargað jafningja á sundi stutta sundleið.</p>			
---	--	--	--