

## Skólanámskrá

**Bekkur: 3. bekkur**

**Námsgrein: Skólasund**

**Ábyrgð**



**Virðing**

**Velliðan**

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð þol í sunði.</li> <li>• synt bringusund stutta vegalengd.</li> <li>• synt skólabaksund stutta vegalengd m/án hjálpartækja.</li> <li>• synt skriðsundsfótatök með andlit í kafi.</li> <li>• kafað eftir hlut á 1,5 m dýpi.</li> <li>• synt baksundsfótatök m/án hjálpartækja.</li> </ul>	<p>Í náminu er eftirfarandi námsaðlögun beitt til að styðja við nemendur að læra út frá eigin forsendum og að námið komi þeim að sem mestu gagni:</p> <p>Sýnikennsla, endurtekning, leikir, þolþjálfun, samvinna.</p>	<p>Þau námsgögn sem helst stuðst er við í kennslunni og nemandi þarf að nýta sér við námið eru: Kútar, stór bretti, stungupallar, sundfit, flotholt af ýmsum gerðum, kafhringir, kafhlið, gjarðir, dýnur, boltar.</p>	<p>12m bringusund</p> <p>12m skólabaksund</p> <p>6m skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja</p> <p>6m baksundsfótatök með eða hjálpartækja</p> <p>Hlutur sóttur á 1,5m dýpi</p> <p>Vinnusemi – nemendur skilji mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsaga, samvinnu og vera virkur þátttakandi í sundtímum.</p>
<b>Félagslegir þættir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum kennara.</li> </ul>			
<b>Öryggis- og skipulagsreglur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• farið eftir öryggis- og umgengnisreglum í sundlaugum og fylgt fyrirmælum kennara og starfsmanna.</li> <li>• mætt í viðeigandi fatnað í sundtíma.</li> </ul>			