

## Skólanámskrá

**Bekkur: 4. bekkur**

**Námsgrein: Skólasund**

Ábyrgð



Virðing

Vinátta

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun.</li> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð þol í sundi.</li> <li>• synt bringusund stuttar vegalengdir.</li> <li>• synt skriðsund m/án hjálpartækja.</li> <li>• gert undirstöðuæfingar fyrir stungu á bakka.</li> <li>• synt skólabaksund stuttar vegalengdir.</li> <li>• synt baksund 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:</p> <p>Kútar, stór bretti, stungupallar, sundfit, flotholt af ýmsum gerðum, kafhringir, kafhlið, gjarðir, dýnur, boltar.</p>	<p>25m bringusund</p> <p>15m skólabaksund</p> <p>12m skriðsund með eða án hjálpartækja.</p> <p>12m baksund með eða hjálpartækja.</p> <p>Stunga úr kropstöðu af bakka eða úr stiga.</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 og fylgt fyrirmælum starfsmanna.</li><li>• mætt í viðeigandi fatnað í sundtíma.</li></ul>			
------------------------------------	---	--	--	--