

Skólanámskrá

Bekkur: 5.bekkur

Námsgrein: Skólasund

Ábyrgð



Virðing

Vellíðan

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> • skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttaiðkun. • synt 25 m skólabaksund. • synt 25 m skriðsund. • synt 12 m baksund. • tekið þátt í æfingum sem reyna á loftháð þol og synt a.m.k. 75 m bringusund. • troðið marvaða í 20 - 30 sek. • tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta þrek og hreysti í sundi. • sótt hlut á 1-2 metra dýpi eftir 3 metra kafsund. • gert stungu af bakka. 	<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>75 m bringusund. 25 m skriðsund. 25 m skólabaksund. 12 m baksund. Stunga af bakka kafa e. hlut á 1 - 2 m dýpi. Troða marvaða. Vinnusemi – nemendur skilji mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsaga, samvinnu og ver virkur þátttakandi í sundtímum.</p>

Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none">• skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum kennara í sundi.			
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none">• mætt í viðeigandi fatnaði í sundtíma.• farið eftir öryggis- og umgengnisreglum í sundlaugum og fylgi fyrirmælum kennara og starfsmanna.			