

# Skólanámskrá

Bekkur: 1. 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>skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun.</li> <li>flotið á bringu/baki.</li> <li>synt bringusund með eða án hjálpartækja stutta vegalengd.</li> <li>staðið í botni og fært andlit í kaf og andað frá sér.</li> <li>sprynt frá bakka og með andlit í kafi og runnið a.m.k. 2 m.</li> <li>synt skriðsundsfótatök með blöðkum stutta vegalengd.</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>Staðið í botni í grynri hluta laugar og andað að sér, andlit fært í kaf og andað frá sér.</p> <p>Flot á bringu eða á baki með eða án hjálpartækja</p> <p>Ganga með andlit í kafi 2,5 m eða lengra</p> <p>Bringusundsfótatök við bakka, með eða án hjálpartækja</p>
<b>Félagslegir þættir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mætt í viðeigandi fatnaði í sundtíma.</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></ul>			Skriðsundsfótatök með blöðkum.  Vinnusemi – nemendur skilji mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsaga, samvinnu og vera virkur þátttakandi í sundtímum.
------------------------------------	--	--	--	---