

## Skólanámskrá

**Bekkur: 7. 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>• sýnt leikni og synt 50 m skólabaksund.</li> <li>• synt a.m.k. 8 metra kafsund.</li> <li>• synt 15 metra björgunarsund með jafningja</li> <li>• tekið þátt í æfingum sem reyna á loftháð þol í sundi og geti synt 300 m bringusund undir 10 mínútum.</li> <li>• tekið þátt í stöðluðum tímatökum í 50 m bringusundi.</li> <li>• tekið þátt í stöðluðum tímatökum í 25 m skriðsundi.</li> <li>• stungið sér af bakka</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>300 m bringusund, tímamörk</p> <p>50 m skólabaksund</p> <p>50m bringusund – tímataka</p> <p>25 m skriðsund – tímataka</p> <p>8 m kafsund, stílsund</p> <p>15 m björgunarsund með jafningja</p>

<p><b>Félagslegir þættir og samvinna</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum kennara í sundi.</li> </ul>			<p>Vinnusemi – nemendur skilji mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsaga, samvinnu og vera virkur þátttakandi í sundtímum.</p>
<p><b>Öryggis- og skipulagsreglur</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mætt í viðeigandi fatnaði í sundtíma.</li> <li>• fari eftir öryggis- og umgengnisreglum í sundlaugum og fylgi fyrirmælum kennara og starfsmanna.</li> <li>• bjargað jafningja á sundi stutta vegalengd.</li> </ul>			