

Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <p>Við lok 1. bekkjar getur nemandi: Tekið þátt í stöðluðum prófum Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.</p> <p>Við lok 2. bekkjar getur nemandi: Tekið þátt í stöðluðum prófum, Kafað, flotið, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.</p> <p>Félagslegir þættir Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum, Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun, Útskýrt líkamlegan mun á kynjum, Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu, Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum,</p>	<p>Hver tími er 60 mínútur að lengd. Kennslan fer fram í formi leikja, tækniþjálfunar og stöðvaprjálfunar. Áhersla er á vatnsaðlögun, hreyfinám og stigbundna sundkennslu. Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtíma. Lögð er áhersla á virðingu, ábyrgð og vinsemd.</p>	<p>Nemandi þjálfar sig í að fara eftir reglum á sundstöðum. Í lok fyrsta bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Staðið í botni og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum. – Flot á bringu eða baki með eða án hjálpartækja. – Ganga með andlit í kafi 2,5 metra eða lengra. – Skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálpartækja. <p>Í lok annars bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Marglyttuflot með því að rétta úr sér. – 10 m bringusund með eða án hjálpartækja. – 10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja. – Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi, að lágmarki 2,5 metra. – Hoppa af bakka í laug. 	<p>Stöðumat Fer fram í byrjun á hæfni til að fara í kaf og fljóta.</p> <p>Leiðsagnarmat Gefin er einkunn fyrir hvern og einn þátt: Einnig er gefin umsögn um virkni, hegðun og hæfni nemanda til að fara eftir fyrir mælum.</p>

Öryggis- og skipulagsreglur Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.			
---	--	--	--