

Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <p>Við lok 3. bekkjar getur nemandi: Tekið þátt í stöðluðum prófum, Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með hjálpartækjum stuttar vegalengdir.</p> <p>Við lok 4. bekkjar getur nemandi: Tekið þátt í stöðluðum prófum, Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.</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</p>	<p>Hver tími er 60 mínútur að lengd. Kennslan fer fram í formi leikja, tækniþjálfunar og stöðvapþjálfunar. Áhersla er á vatnsaðlögun, hreyfinám og stigbundna sundkennslu. Kynning sundaðferða og grunnhreyfingar sundtaka aðallega í bringusundi og skriðsundi. 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.</p> <p>Í lok þriðja bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 12 m bringusund. – 12 m skólabaksund með eða án hjálpartækja. – 6 m skriðsundsfótatök með andlit í kafi og arma teygða fram. – 6 m baksundsfótatök með eða án hjálpartækja. – Kafað eftir hlut á 1 - 1,5 m dýpi. <p>Í lok fjórða bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 25 m bringusund. – 15 m skólabaksund. – 12 m skriðsund með eða án hjálpartækja. – 12 m baksund með eða án hjálpartækja. – Flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja. – Stunga úr kroppstöðu af bakka eða úr stiga. 	<p>Leiðsagnarmat</p> <p>Gefin er einkunn fyrir hvern og einn þátt. Einnig er gefin umsögn um virkni, hegðun og hæfni nemanda til að fara eftir fyrirmælum.</p> <p>Lokamat: Einkunn gefin í tölustöfum</p>

<p>einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum. Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn - og afstöðuhugta og hreyfinga, Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum</p>			
---	--	--	--