



Sund 1. bekkur

Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok 1. bekkjar getur nemandi: <i>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</i> Tekið þátt í stöðluðum prófum Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.</p> <p><i>Félagslegir þættir</i> Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum, Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.</p> <p><i>Heilsa og efling þekkingar</i> Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun, Útskýrt líkamlegan mun á kynjum, Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu,</p> <p><i>Öryggis- og skipulagsreglur</i> Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</p>	<p>Hver tími er 40 mínútur að lengd. Kennslan fer fram í formi leikja, tækniþjálfunar og stöðvaþjálfunar. Áhersla er á vatnsaðlögun, hreyfinám og stígbundna 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 þjálfir 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>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: S fyrir settu marki náð, F fyrir framvinda góð Þ fyrir þarfnast frekari þjálfunar. Einnig er gefin umsögn um virkni, hegðun og hæfni nemanda til að fara eftir fyrir mælum.</p>