



Sund 3. bekkur

Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok 3. bekkjar getur nemandi: Líkamsvitund, leikni og afkastageta 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. Félagslegir þættir Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum, Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans. 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 40 mínútur að lengd. Kennslan fer fram í formi leikja, tækniþjálfunar og stöðvaþjálfunar. Áhersla er á vatnsaðlögun, hreyfinám og stígbundna sundkennslu. Áhersla er á vatnsaðlögun, hreyfinám og stígbundna 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 þjálfir sig í að fara eftir reglum á sundstöðum. Í lok þriðja bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti: – 12 m bringusund. – 12 m skólabaksund með eða án hjálpartækja. – 6 m skriðsunds fótatök með andlit í kafi og arma teygða fram. – 6 m baksunds fótatök með eða án hjálpartækja. – Kafað eftir hlut á 1 - 1,5 m dýpi.</p>	<p>Leiðsagnar- og lokamat 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>

**Öryggis- og skipulagsreglur**

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