



## Sund 4. bekkur

Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok 4. bekkjar getur nemandi:</p> <p><b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b></p> <p>Tekið þátt í stöðluðum prófum, Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.</p> <p>Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálparkækja stuttar vegalengdir.</p> <p><b>Félagslegir þættir</b></p> <p>Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum,</p> <p>Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.</p> <p><b>Heilsa og efling þekkingar</b></p> <p>Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun,</p> <p>Útskýrt líkamlegan mun á kynjum,</p> <p>Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu,</p>	<p>Hver tími er 40 mínútur að lengd.</p> <p>Kennslan fer fram í formi leikja, tækniþjálfunar og stöðvaþjálfunar.</p> <p>Áhersla er á hreyfinám og stigbundna sundkennslu.</p> <p>Kynning sundaðferða og grunnhreyfingar sundtaka aðallega í bringusundi og skriðsundi.</p> <p>Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtíma.</p> <p>Lögð er áhersla á virðingu, ábyrgð og vinsemd.</p>	<p>Nemandi þjálfir sig í að fara eftir reglum á sundstöðum.</p> <p>Í lok fjórða bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 25 m bringusund.</li> <li>– 15 m skólabaksund.</li> <li>– 12 m skriðsund með eða án hjálparkækja.</li> <li>– 12 m baksund með eða án hjálparkækja.</li> <li>– Flugsundsfótatök með eða án hjálparkækja.</li> <li>– Stunga úr kroppstöðu af bakka eða úr stiga.</li> </ul>	<p><b>Leiðsagnarmat</b></p> <p>Gefin er einkunn fyrir hvern og einn þátt:</p> <p><b>S</b> fyrir settu marki náð,</p> <p><b>F</b> fyrir framvinda góð</p> <p><b>Þ</b> fyrir þarfnast frekari þjálfunar.</p> <p>Einnig er gefin umsögn um virkni, hegðun og hæfni nemanda til að fara eftir fyrirmælum.</p> <p>Lokamat:</p> <p>Einkunn gefin i tölustöfum og er XX hlutfall af lokaeinkunn í íþróttum.</p>



<p>Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugta og hreyfinga, Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum, <b>Öryggis- og skipulagsreglu</b> Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</p>			
--	--	--	--