

Kennsluáætlun 2025-2026

5.-7.bekkur

Námsgrein: Sund

Kennari: Cornelia Spandau

Tímafjöldi á viku: 4 klst. (í 5 vikur, samtals 20 klst. á ári)

Markmið:

Að nemandi

- geti beitt fjölbreyttum sundaðferðum.
- geti eftt eigin heilsu í vatni.
- geti gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 300 metra sundi.
- geti gert æfingar sem reyna á loftfirt þol í 12 metra sundi.
- geti sýnt leikni og synt 25 metra bringusund viðstöðulaust.
- geti sýnt leikni og synt 25 metra baksund viðstöðulaust.
- geti sýnt leikni og synt 25 metra skriðsund viðstöðulaust.
- geti sýnt leikni og synt 8 metra kafsund viðstöðulaust.
- geti synt björgunarsund með jafningja að lágmarki 12 metra.
- geti troðið marvaða í hálfa mínútu.
- geti nýtt sér stöðluð próf í íþróttum og sundi til að meta eigið þrek og hreysti.
- geti skilið mikilvægi jákvæðra samskipta.
- geti skilið mikilvægi stundvísi, aga og sjálfstæðra vinnubragða í tengslum við góðan árangur.
- geti sett sér langtímamarkmið í sundi.
- geti framkvæmt grunnatriði skyndihjálpar.
- geti skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði við alla íþróttaiðkun.

Kennsluaðferðir/vinnulag:

- Innlögn frá kennara
- Verkleg kennsla og sýnikennsla
- Stundum stöðvabjálfun og leikir til að brjóta upp hefðbundnar kennsluaðferðir.

Námsmat:

- Ástundun/pátttaka
- Vinnuframlag í tímum, samvinna, kurteisi, jákvæðni og fara eftir fyrirmælum kennara.
- Símat þar sem farið er markvisst yfir þá þætti sem koma fram í hæfnikortum.

Námsgögn:

- Notumst við þau tæki og tól sem henta hverju sinni.

