

Kennsluáætlun 2025-2026

1. - 4. bekkur

Námsgrein: Sund

Kennari: Jennifer Please

Markmið:

Að nemandi geti:

- Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum í vatni.
- Notið sín í vatni.
- Gert æfingar sem reyna á þol í 100 metra sundi.
- Gert æfingar sem reyna á loftfirrt þol í 8 metra.
- Synt 12 metra bringusund með eða án hjálpartækja.
- Synt 12 metra skólábaksund og baksund með eða án hjálpartækja.
- Synt 12 metra skriðsund með eða án hjálpartækja.
- Synt 5 metra kafsund viðstöðulaust.
- Bjargað sér í vatni.

Kennsluaðferðir/vinnulag:

- Innlögn
- Sýnikennsla
- Einstaklingsvinna
- Endurtekningar æfingar
- Leikir

Námsmat: er stöðumat

- Hreyfing og afkastageta
- Líkamlegri færni
- Hegðun og atferli
- Virkni, áhugi og viðhorf
- Fyriræli og reglur
- Sjálfsmat

Námsgögn:

- Ýmis tæki og áhöld t.d. núðlur, kútar, froskalappir, boltar, húlahringur.