

Kennsluáætlun 2026-2027

1. bekkur

Námsgrein: Sund

Kennari: Jennifer Please



ÖXARFJARÐARSKÓLI

Markmið:

Að nemandi:

- Geti tekið þátt í fjölbreyttum leikjum í vatni
- Geti notið sín í vatni
- Geti hoppað af bakka í laug
- Geti flotið á bringu eða baki með eða án hjálpartækja.
- Geti synt bringusund með eða án hjálpartækja
- Geti synt skólabaksund með eða án hjálpartækja
- Geti synt skriðsundfótatök
- Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt
- Geti bjargað sér í vatni
- Geti skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun
- Þekki heiti helstu líkamshluta, magn og afstöðu hugtaka og hreyfinga
- Geti notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun

Kennsluaðferðir/vinnulag:

- Innlögn
- Sýnikennsla
- Einstaklingsvinna
- Endurtekningaræfingar
- 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, boltar, húlahringur.