

Kennsluáætlun 2026-2027

3. bekkur

Námsgrein: Sund

Kennari: Jennifer Please



ÖXARFJARÐARSKÓLI

Markmið:

Að nemandi:

- Geti tekið þátt í fjölbreyttum leikjum í vatni.
- Geti notið sín í vatni.
- Geti gert æfingar sem reyna á þol í 50 metra sundi.
- Geti gert æfingar sem reyna á loftfírrt þol í 4 metra.
- Geti synt 12 metra bringusund með eða án hjálpartækja.
- Geti synt 12 metra skólabaksund og baksund með eða án hjálpartækja.
- Geti synt 6 metra skriðsund með eða án hjálpartækja.
- Geti synt 3 metra kafsund viðstöðulaust.
- Geti bjargað sér í vatni.
- Geti skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun.
- Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn og afstöðu hugtaka og hreyfinga.
- 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
- Fyrímæli og reglur
- Sjálfsmat

Námsgögn:

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