

Sund - skólanámskrá í 1. bekk

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> • Er fær um að hreyfa sig frjálst í vatni. • Tekur þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða viðbragð og líkamspól í vatni. 	•
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> • Geti framkvæmt bringusundsfótartök með eða án hjálpartækja. • Geti framkvæmt skriðsundfótartök, með eða án hjálpartækja. • Geti staðið í botni og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér. • Geti flotið á bringu eða baki. • Er fær um að spyrna sér frá bakka og rennt sér með andlitið í kafi. • Geti gengið með andlitið í kafi. • Blása ofan í vatn 10 sinnum í röð. • Taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem reyna á samspil skynfæra. 	•
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> • Upplifi gleði og ánægju að því að hreyfa sig í vatni. • Fari eftir leikreglum og fylgi fyrirmælum. • Hafi kynnst og tileinkað sér samskiptafærni eins og að hlusta, tjá skoðun sína, bíða og bregðast við. • Hafi tekið þátt í verkefnum sem krefjast félagslegra samskipta, s.s. að taka tilliti til annarra, aðstoða aðra og hvetja. • Leggur sig fram í þeim æfingum sem verið er að gera í tímanum. 	•

Öryggi- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none">• Geti gengið frá fötum á æskilegan hátt.• Læri að þvo sér og þurrka.• Fari eftir reglum sem snúa að umgengni og hegðun á sundstöðum.• Geti brugðist við fyrirmælum kennara.• Hefur öðlast öryggistilfinningu í vatni.	<ul style="list-style-type: none">•
Námsefni		
Lykilhæfni		