

## Sund - skólanámskrá í 3. bekk

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu í sundi.</li> <li>• Hafi tekið þátt í ýmsum hópleikjum sem efla líkamspól, kraft, hraða og viðbragð.</li> <li>• Taki þátt leikjum sem þjálfar færni í sundaðferðum.</li> <li>• Hafi þjálfast í æfingum í leik sem efla þrek og vatnsaðlögun.</li> <li>• Skilji tilgang sundkennslunnar og hver markmiðin eru með æfingum og leikjum í sundkennslu.</li> </ul>	•
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geti framkvæmt, bringusund og skriðsund.</li> <li>• Geti framkvæmt skólabaksund og baksund með eða án hjálpartækja.</li> <li>• Geti kafað eftir hlut.</li> <li>• Hafi tekið þátt í ýmsum sundleikjum sem krefjast hlustunar, takts, samhæfingar og samvinnu.</li> <li>• Hafi tekið þátt í æfingum með eða án áhalds sem tengja saman mismunandi sundhreyfingar.</li> <li>• Geti notað þekkta leiki og yfirfært þá yfir á sundstað.</li> <li>• Hafi náð tókum á fjölbreyttum æfingum sem reyna á samspil skynfæra og samhæfingu hreyfinga.</li> <li>• Hafi tileinkað sér helstu samskiptareglur eins og að hlusta og fara eftir fyrirmælum.</li> </ul>	•
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hafi þjálfað með sér og öðlist jákvætt viðhorf til æfinga og leikja í vatni.</li> <li>• Hafi fengið þjálfun í æfingum og leikjum sem veita áreiti eins og snertingu og hnjask.</li> <li>• Hafi upplifað gleði og ánægju að því að hreyfa sig í vatni.</li> <li>• Sé reiðubúinn að taka þátt í verkefnum þar sem tveir eða fleiri nemendur vinna saman.</li> <li>• Getur farið eftir reglum sundstaða.</li> </ul>	•

Öryggi- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"><li>• Getur brugðist við ef óhapp ber að höndum.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>
Námsefni		
Lykilhæfni		