

## Sund - skólanámskrá í 4. 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>• Skilji markmið æfinga og leikja sundkennslunnar.</li> <li>• Taki þátt leikjum sem þjálfar færni í sundaðferðum.</li> <li>• Þjálfar þol fyrir sundaðferðir og björgunarsund.</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>• Hafi náð valdi á samspili grunnhreyfinga í bringusundi, skólabaksundi, skriðsundi og baksundi.</li> <li>• Geti tekið þátt í æfingum með eða án áhalds sem tengja saman mismunandi sundhreyfingar.</li> <li>• Geti stungið sér úr kroppstöðu af bakka.</li> <li>• Hafi náð tókum á undirbúningsæfingum og leikjum í vatni sem ná til skyn- og hreyfiþroska.</li> <li>• Geti spyrnt frá bakka og synt í kafi 3 metra eftir hlut á 1- 1,5 metra dýpi.</li> <li>• Geti notað þekkta leiki og yfirfært þá yfir á sundstað.</li> <li>• Hafi tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla aðlögun að vatni og sundfærni.</li> <li>• Geti yfirfært leiki úr íþróttasal í sundlaug.</li> </ul>	•
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geti tekið þátt í verkefnum þar sem 2 eða fleiri nemendur vinna saman eða til skiptis.</li> <li>• Geti tekið þátt í leikjum og æfingum í vatni sem auka vellíðan og styrkja samskipti.</li> <li>• Geti unnið að sjálfstæðum verkefnum eins og æfingar í stöðvapjálfun.</li> <li>• Getur farið eftir reglum sundstaða.</li> </ul>	•

Öryggi- og skipulagsreglur	•	•
Námsefni		
Lykilhæfni		