

# Sund 1.bekkur

Kennarar: Linda B. Thorlacius; Ragnar Elvar Arinbjarnarson; Samúel Ívar Árnason

1

Skólaárið

2023 - 2024

## Helstu námsþættir vetrarins

Farið í grunnatriði í helstu sundaðferðum. Mikið er um vatnsaðlögun með leikjum og stuttum æfingum. Einnig er kennd stöðvarþjálfun. Lögð er áhersla á að nemendur fái jákvæða upplifun af sundi. Ein föst kennslustund í viku. Tveir kennarar með 18-25 nemendur í einu.

## Kennsluskipulag vetrarins með fyrirvara um breytingar

Fyrir áramót:

Mikil áhersla á vatnsaðlögun og leiki til þess að undirbúa þau undir helstu grunnþætti allra sundaðferða. Grunnatriði í skriðsundsfótatökum og baksundsfótökum í bland við ofangreint.

Eftir áramót:

Áframhaldandi áhersla á vatnsaðlögun og læra gegnum leiki og æfingar. Bringusundsfótatökin bætt við og kynnt fyrir þeim ásamt skólakaksfótökum. Grunnatriði þessara sundaðferða kennd í gegnum leiki og æfingar af ýmsum toga.

## Námsaðlögun

Við nýtum kúta og kork þar sem þarf. Misjafnt erfiðleikastig á æfingum og aðlagð færni hvers og eins.

## Námsmat

Próf og kannanir í samræmi við valin hæfniviðmið byggð á aðalnámsskrá grunnskóla.

Mat á lykilhæfni samanstendur af ástundum og þátttöku í tímum.

## Námsgögn

Ýmis áhöld og tæki.

AS Sund 1. bekkur 2019 - 2024

- **Hæfnieinkunn (umsögn)**

AS Sund 1. bekkur 2019 - 2024 - Lykilhæfni

- farið eftir fyrirmælum, sýnt virðingu og góða framkomu.

AS Sund 1. bekkur 2019 - 2024 - Sund

- tekið þátt í æfingum og leikjum sem efla líkamshreysti og hreyfifærni
- sýnt færni í bringusunds fótatökum · skriðsunds fótatökum · og dðlast öryggi í vatni