



Sund 1. bekkur 2024-2025

Við lok 1. bekkjar getur nemandi:

Líkamsvitund, leikni og afkastageta: tekið þátt í stöðluðum prófum, kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.

Félagslegir þættir: skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum, gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.

Heilsa og efling þekkingar: skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun, útskýrt líkamlegan mun á kynjum, notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.

Öryggis- og skipulagsreglu: farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.

Kennsluaðferðir

Nemandi þjálfar sig í að fara eftir reglum á sundstöðum. Í lok fyrsta bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti: staðið í botni og andað að sér, andlitið fært í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum. Flot á bringu eða baki með eða án hjálpartækja. Ganga með andlit í kafi 2,5 metra eða lengra. Skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálpartækja.

Stöðumat: Fer fram í byrjun á hæfni til að fara í kaf og fljóta.

Leiðsagnarmat: Gefin er einkunn fyrir hvern og einn þátt: **S** fyrir settu marki náð, **F** fyrir framvinda góð, **Þ** fyrir þarfnast frekari þjálfunar.

Lokamat: Framúrskarandi, Hæfni náð, Þarfnast þjálfunar, Hæfni ekki náð

Kennari : Gábor Réz