



Sund 3. bekkur 2024-2025

Við lok 3. 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. Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með hjálpartækjum stuttar vegalengdir.

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, gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum,

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 þriðja bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti: 12 m bringusund, 12 m skólabaksund með eða án hjálpartækja, 6 m skriðsundsfótatök með andlit í kafi og arma teygða fram, 6 m baksundsfótatök með eða án hjálpartækja, Kafað eftir hlut á 1 - 1,5 m dýpi.

Leiðsagnar- og lokamat:

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