



## Sund 5. bekkur 2024-2025

**Við lok 5. bekkjar getur nemandi:**

**Líkamsvitund, leikni og afkastageta:** gert æfingar sem reyna á loftháð þol, synt viðstöðulaust baksund og skriðsund auk þess að stinga sér af bakka.

**Félagslegir þættir:** rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.

**Heilsa og efling þekkingar:** gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun, útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja, notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.

**Öryggis- og skipulagsreglur:** gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.

### Kennsluaðferðir

Nemandi þjálfar sig í að fara eftir reglum á sundstöðum. Í lok fimmta bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti: 75 m bringusund, án hvíldar, 25 m skólabaksund, 25 m skriðsund, 12 m baksund, Stunga af bakka, Hlutur sóttur á 1-2 m dýpi eftir þriggja metra kafsund, Troða marvaða í 20-30 sekúndur, Sund í fötum.

### 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