



URRÍÐAHOLTSSKÓLI

Kennsluáætlun 2024-2025

8-10. bekkur – Sund

Kennarar: Guðlaug I. Þorsteinsdóttir, Sandra Stojkovic Hinic, Vilhelm Már Bjarnason

	Lýsing
Námsgöng	Ýmis tæki og gögn
Kennsluaðferðir	Verklegar æfingar, hópvinnu- og samvinnuverkefni & kennaramiðuð kennsla
Hæfniviðmið	Líkamsvitund, leikni og afkastageta. <ul style="list-style-type: none">• nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. (1) Félagslegir þættir <ul style="list-style-type: none">• þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. (2) Heilsa og efling þekkingar <ul style="list-style-type: none">• notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. (3) Lykilhæfni <ul style="list-style-type: none">• Sjálfstæði og samvinna• tekið jákvæðan þátt í leik og starfi í skólasamfélagi sínu. (4)• unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á. (5)
Námsmat	Þátttaka í tímum, virkni og framför. Valin hæfniviðmið og lykilhæfni byggð á aðalnámskrá grunnskóla.

Tímabil	Náms og viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat
	Áhersla lögð á grunnatriði í skrið-, bringu-, skólabak- bak- og björgunarsundi	1,2,3,4 & 5	<ol style="list-style-type: none">1. Nemendur synda viðstöðulaust í 400m með frjálsum sundaðferðum2. 50 m baksund lágmarkstími 67 sek3. 50 m skriðsund lágmarkstími 60 sek4. 15m björgunarsund með jafningja í fötum(skólabaksunds fótatök)5. 8m kafsund