

## 5.b Skólasund

---

Kennarar: Úlfur Arnar Jökulsson

5

**Markmið með þessari lotu er að:**

Vinna samkvæmt hæfniviðmiðum aðalnámskrár grunnskóla í skólaíþróttum.

**Námsgögn sem við notum:**

Staðalbúnaður sundlauga.

**Kennsluhættir í lotunni:**

Leikir, sund með og án hjálpartækja, þrek o.fl.

**Námsmat:**

Nemendur metnir út frá hæfniviðmiðum og lokamat í lok skólaárs.

### Skólaípróttir fyrir 5.-7. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.
- Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.
- Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.
- Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.

### Skólaípróttir fyrir 5.-7. bekk - Félagslegir þættir

- Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.

### Skólaípróttir fyrir 5.-7. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.

### Skólaípróttir fyrir 5.-7. bekk - 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.