

7.b Skólasund

Kennarar: Úlfur Arnar Jökulsson

7

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.

Skólaíþróttir fyrir 5.-7. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.
- Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.

Skólaíþróttir fyrir 5.-7. bekk - Félagslegir þættir

- Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.

Skólaíþróttir fyrir 5.-7. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.

Skólaíþróttir 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.