

Kársnesskóli
Sund – 3. bekkur

Hæfniviðmið Við lok 3. bekkjar getur nemandi:	Námsþættir	Námsefni/Kennslugögn	Leiðir/Kennsluhættir	Matsviðmið/Námsmat
Líkamsvitund leikni og afkastageta <ul style="list-style-type: none"> • kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt • tekið þátt í leikjum í sundi • synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja 	<ul style="list-style-type: none"> • bringusund • skriðsund • baksund • kafasund • skólabaksund 	<ul style="list-style-type: none"> • flár • sundfit • boltar • kútar • rör • önnur sundáhöld 	<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður • sýnikennsla • verklegar æfingar • hópavinna • einstaklingsvinna 	<input type="checkbox"/> námsmat og skipting námsþátta er birt í verkefnabók á mentor
Félagslegir þættir <input type="checkbox"/> gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans	<ul style="list-style-type: none"> • líkaminn • félagsfærni 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður 	
Heilsa og efling þekkingar <ul style="list-style-type: none"> • skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun • notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun og líkamlegri áreynslu • þekkt heiti helstu líkamshluta og hreyfinga • sett sér einföld þjálfunarmarkmið 	vöðvafræði líkaminn hreinlæti		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður • sýnikennsla • verklegar æfingar 	
Öryggis- og skipulagsreglur <input type="checkbox"/> farið eftir öryggis- og umgengnisreglum sundstaða og brugðist við óhöppum	<ul style="list-style-type: none"> • agi • virðing 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður 	