

**Kársnesskóli**  
**Sund – 4. bekkur**

<b>Hæfni viðmið</b> <b>Við lok 4. bekkjar getur nemandi:</b>	<b>Námsþættir</b>	<b>Námsefni/Kennslugögn</b>	<b>Leiðir/Kennsluhættir</b>	<b>Matsviðmið/Námsmat</b>
<b>Líkamsvitund leikni og afkastageta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt</li> <li>• tekið þátt í leikjum í sundi</li> <li>• synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bringusund</li> <li>• skriðsund</li> <li>• baksund</li> <li>• kafsund</li> <li>• skólabaksund</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• flár</li> <li>• sundfit</li> <li>• boltar</li> <li>• kútar</li> <li>• rör</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn</li> <li>• umræður</li> <li>• sýnikennsla</li> <li>• verklegar æfingar</li> <li>• hópavinna</li> <li>• einstaklingsvinna</li> </ul>	<input type="checkbox"/> námsmat og skipting námsþátta er birt í verkefnabók í mentor
<b>Félagslegir þættir</b> <input type="checkbox"/> gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• félagsfærni</li> <li>• tjáning</li> <li>• félagshæfni</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn</li> <li>• umræður</li> </ul>	
<b>Heilsa og efling þekkingar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun</li> <li>• notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun og líkamlegri áreynslu</li> <li>• þekkt heiti helstu líkamshluta og hreyfinga</li> <li>• sett sér einföld þjálfunarmarkmið</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vöðvafræði</li> <li>• samkennd</li> <li>• rökhugsun</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn</li> <li>• umræður</li> <li>• sýnikennsla</li> </ul>	
<b>Öryggis- og skipulagsreglur</b> <input type="checkbox"/> farið eftir öryggis- og umgengnisreglum sundstaða og brugðist við óhöppum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• félagsþroski</li> <li>• agi</li> <li>• samvinna</li> <li>• virðing</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn</li> <li>• umræður</li> <li>• sýnikennsla</li> </ul>	