

## Námsvísir 2024-2025

10. bekkur

Námshgrein: Sund

Kennari/kennarar: Sigríður Bjarney

### Markmið

Að nemendur:

- þekki öryggis- og umgengnisreglur á sundstað. Hafi jákvæðni og kurteisi að leiðarljósi í samskiptum.
- þekki mikilvægi hollrar hreyfingar, mataræðis, hvíldar og hreinlætis.
- þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu, geti brugðist við fyrirmælum kennara og tileinki sér góða vinnusemi.
- gangi vel um áhöld og eigur sundlaugar.
- geti synt 400m þolsund með frjálstri aðferð, 25m skriðsund, 50m bringusund, 25m skólabaksund, 25m baksund og sundstíl.
- geti stungið sér af bakka
- geti synt 8m kafsund eftir hlut á botni laugar, synt með hann til baka og endurtekið eftir 10 sek
- geti troðið marvaða í 1 mín
- geti synt 15m björgunarsund með félag.

### Kennsluaðferð / vinnulag

Kennslan fer m.a. fram í formi kennslu á sunnaðferðum, leikja, köfun og björgunarsundi. Farið er eftir hæfniviðmiðum í skólaípróttum í Aðalnámskrá grunnskóla 2013.

### Námsmat

Við gerð námsmats er tekið mið af hreyfifærni, tækni, vinnu/virkni og hegðun nemenda. Nemendur fá bókstaf í lokamati.

### Námshgögn

Nýtt eru öll þau áhöld/tæki (inni og úti) sem eru til í sundlaug.