

Námsáætlun fyrir skólasund - 10. bekkur skólaárið 2025 – 2026



Kennari: Laufey Erlendsdóttir (stúlknaþópur)

Tímafjöldi: 1 kennslustund á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Sund	Við lok 10. bekkjar geti nemadi: - Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. - Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. - Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra. - Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun. - Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans. - Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. - Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. - Synt 600m þolsund á tíma. 50m skriðsund á tíma. 100m bringusund á tíma. 50m baksund á tíma. 50m bringusund stílsund. 12m kafsund stílsund. - Björgun af botni laugar og synt 25m björgunarsund með dúkku/ jafnaldra.	Sundæfingar, sýnikennsla og þjálfun. Tækniæfingar, þolæfingar og leikir.	Umsögn Símat í tímum Tímataka

Námsgögn:

Áhöld í áhaldageymslu í sundlaug.

Lokanámsmat:

Námsmat í bókstöfum