



Skóli Ísaks Jónssonar  
Sjálfsseignarstofnun

## Skólanámskrá SÍJ Sund – 1. bekkur

Sund er kennt í lotum þar sem nemendur fá 3 kennslustundir í viku í tæpar 7 vikur. Kennsluaðferðir koma til móts við sundgetu nemenda en um leið er byggt ofaná getu hvers og eins. Sundtímar eru því skipulagðir á þá vegu að eftir lotu vetrarins ættu þeir að hafa náð öllum prófum.

### Matsviðmið

#### Líkamsvitund , leikni og afkastageta

Flotið á bringu eða baki með eða án hjálpartækja  
Gert bringusundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja  
Gengið með andlit í kafi 2,5m eða lengra  
Staðið á botni með andlit í kafi og andað frá sér 10x.

#### Félagslegir þættir

Sýnir áhuga og virkni í tímum  
Fer eftir reglum  
Framkvæmir æfingar eins og ætlast er til  
Hefur öðlast þá færni sem ætlast er til  
Heilsa og efling þekkingar  
Geti baðað sig sjálfur og farið eftir reglum sundstaða  
Áttað sig á að kynin eru ekki eins í líkmasburðum og getu.  
Þekkt helstu líkamshluta, magn- og afstöðu hugtaka og hreyfinga  
Geti lokið við þau stöðluðu próf sem sett eru fram í námskeiðinu

### Námsmat

Kennari metur hæfniviðmið með prófum einu sinni að vetri, í enda lotunnar. Einnig er virkni nemenda í tímum metin. Matið er birt á Mentor.

#### Prófin eru eftirfarandi:

staðið á botni og andað að sér, andlit fært í kaf og andað frá sér 10x.  
Flotið á bringu eða baki með eða án hjálpartækja.  
Gengið með andlit í kafi 2,5m eða lengra.  
Gert bringusundsfótatök við bakka, með eða án hjálpartækja.