

Sund 1.bekkur

Kennarar: Björgvin Jóniússon; Linda B. Thorlacius; Ragnar Elvar
Arinbjarnarson; Samúel Ívar Arnason

1

Skólaárið

2025 - 2026

Helstu námsþættir vetrarins

Farið í grunnatriði í helstu sundaðferðum. Mikið er um vatnsaðlögun með leikjum og stuttum æfingum. Einnig er kennd stöðvarþjálfun. Lögð er áhersla á að nemendur fái jákvæða upplifun af sundi. Ein föst kennslustund í viku. Tveir kennarar með 18-25 nemendur í einu.

Kennsluskipulag vetrarins með fyrirvara um breytingar

Fyrir áramót:

Mikil áhersla á vatnsaðlögun og leiki til þess að undirbúa þau undir helstu grunnþætti allra sundaðferða. Grunnatriði í skriðsundsfótatökum og baksundsfóttökum í bland við ofangreint.

Eftir áramót:

Áframhaldandi áhersla á vatnsaðlögun og læra gegnum leiki og æfingar. Bringusundsfótatökin bætt við og kynnt fyrir þeim ásamt skólabaksfótatökum. Grunnatriði þessara sundaðferða kennd í gegnum leiki og æfingar af ýmsum toga.

Námsaðlögun

Við nýtum kúta og kork þar sem þarf. Misjafnt erfiðleikastig á æfingum og aðlagð færni hvers og eins.

Námsmat

Próf og kannanir í samræmi við valin hæfniviðmið byggð á aðalnámsskrá grunnskóla.

Mat á lykilhæfni samanstendur af ástundum og þátttöku í tímum.

Námsgögn

Ýmis áhöld og tæki.