

Bekkur: 7. Bekkur

Námsgrein: Sund

Kennarar: Sumarliði Páll Sigurbergsson, Davíð Guðmundsson og Hanna Sigga Kjartansdóttir

Tíma fjöldi: 1



Sjálfstæði – virðing – samhugur – ábyrgð

Námsgögn: Öll almenn áhöld í sundlaug

Lykilhæfni: Unnið er eftir hæfniviðmiðum aðalnámskrár grunnskólanna

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Að nemandi: - Geta beitt fjölbreyttum sundaðferðum - Geta gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 300 metra sundi - Geta sýnt leikni og synt 25 metra bringusund viðstöðulaust á tíma - Geta sýnt leikni og synt 25 metra baksund viðstöðulaust á tíma - Geta sýnt leikni og synt 25 metra skriðsund viðstöðulaust á tíma - Geta synt 8 metra kafsund - Geta synt björgunarsund með jafningja 12 metra - Geta troðið marvaða í hálfa mínútu - Geta stungið sér af bakka - Geta sótt hlut á 1-2 metra dýpi eftir 5 metra sund - Tími og stíll í 100m bringusundi	Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu. Kennari kennir nemendum ákveðna færni í hinum ýmsu æfingum svo námsmarkmið árgangsins náist. Síendurteknar æfingar með hliðsjón af námsmarkmiðunum eru lykillinn að því að þau náist.	Símat, virkni og frammistaða nemenda í tímum.
Félagslegir þættir	- Geta skilið mikilvægi jákvæðra samskipta - Geta skilið mikilvægi stundvísi, aga og sjálfstæðra vinnubragða í tengslum við góðan árangur	Æfingarnar geta verið einstaklingsmiðaðar þar sem nemandinn vinnur einn eftir fyrirmælum kennara og einnig para og/eða hópaverkefni þar sem fleiri nemendur vinna saman í hópum.	

Heilsa og heilsuefling	• Geta nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að vinna að eflingu hreyfingar • Geta tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu • Taka þátt og sýnt virkni í leikjum	Nemendum er kynnt fyrir hinum ýmsu sundgreinum og kennt þeim leiðir til að nýta þær til heilsueflingar til frambúðar.	
Öryggi og hreinlæti	• Mæti í viðeigandi sundfatnaði • Geta gert grein fyrir mikilvægi helstu öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óhöppum • Geta skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði við alla íþróttaiðkun	Farið er yfir öryggis og heilbrigðishætti í íþróttahúsum og sundlaugum. Kennt er helstu viðbrögð við óhöppum sem kunna að gerast. Grunnatriði skyndihjálpar kennd.	
Lokanámsmat er gefið í bókstöfum, A, B+, B, C+, C eða D			