

Bekkur: 9.bekkur

Námsgrein: Sund

Kennarar: Sumarliði Páll Sigurbergsson og Hanna S. Kjartansdóttir

Tímafjöldi: 1



Sjálfstæði – virðing – samhugur – ábyrgð

Námsgögn: Öll almenn áhöld sundstaða

Lykilhæfni: Unnið er eftir hæfniviðmiðum aðalnámskrár grunnskólanna

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Lokanámsmat er gefið í bókstöfum, A, B+, B, C+, C eða D			

Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Að nemandi: • Geti gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 600 metra sundi og synt viðstöðulaust innan 20 mínútna. • geti synt 8 metra kafsund • geti sýnt leikni í vatni og beitt fjölbreyttum undaðferðum. • Geti gert æfingar sem reyna á loftfirrt þol í 25 metra sprettsundi. • Geti sýnt leikni og synt 50 metra skriðsund viðstöðulaust, tímalágmark dr. 56 sek og st. 59 sek • Geti troðið marvaða í eina mínútu. • Geti synt björgunarsund með jafningja að lágmarki 25 metra. • Geti framkvæmt björgun úr vatni og notast við björgunaráhöld. • Geti tekið þátt í fjölbreyttum leiðum til að efla eigin heilsu í vatni. • Geti sýnt leikni og synt 100 metra bringusund viðstöðulaust, tímalágmark dr. 2.20 mín og st. 2.25 mín. • Geti sýnt leikni og synt 25 metra baksund viðstöðulaust, tímalágmark dr. 32sek og st. 34 sek. • geti synt 25 metra flugsund, tímalágmark 32 sek.	• Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu.	Símat, virkni og frammistaða nemenda í tímum.
-------------------------------------	---	--	---

Félagslegir þættir	Að nemandi: • Geti skilið mikilvægi góðrar ástundunar og sjálfsaga í tengslum við góðan árangur		
Heilsa og heilsuefning	Að nemandi: • Geti sýnt og skilið mikilægi eigin ábyrgðar á líkamlegu og andlegu heilbrigði og líkamlegu ásigkomulagi • Geti notað mælingar til að leggja mat á eigin afkastagetu með tilliti til þreks, hreysti, lipurðar og samhæfingar.		
Öryggi og hreinlæti	Að nemandi: • Geti framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar. • Geti fundið til eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði við alla íþróttaiðkun.	• Útskýrðar reglur í sundlaug • Kennt er viðbragð í skyndihjálpi við hinum ýmsu óhöppum sem kunna að gerast.	