

Kársnesskóli

Sund – 5. bekkur

Hæfniviðmið Við lok 5. bekkjar getur nemandi:	Námsþættir	Námsefni/Kennslugögn	Leiðir/Kennsluhættir	Matsviðmið/Námsmat
Líkamsvitund leikni og afkastageta <ul style="list-style-type: none"> • synt viðstöðulaust 8 metra baksund, skriðsund og kafsund • stungið sér af bakka • tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta lipurð og samhæfingu 	<ul style="list-style-type: none"> • bringusund • skriðsund • baksund • kafsund • björgunarsund • þolsund • tímatökur • stílsund 	<ul style="list-style-type: none"> • flár • sundfit • boltar • kútar • rör • önnur sundáhöld 	<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður • sýnikennsla • verklegar æfingar • hópavinna • einstaklingsvinna 	<ul style="list-style-type: none"> • námsmat og skipting námsþátta er birt í verkefnabók á mentor
Félagslegir þættir <ul style="list-style-type: none"> • rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllum og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi 	<ul style="list-style-type: none"> • líkamsvitund • staðalímyndir 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður 	
Heilsa og efling þekkingar <ul style="list-style-type: none"> • gert sér grein fyrir gildi heilbrigðis lífarnis fyrir starfsemi líkamans • skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun • notað hugtök sem tengjast íþróttum • tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu • nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma og langtíma markmið • notað mælieiningar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu 	<ul style="list-style-type: none"> • heilbrigðir lífshættir • hreinlæti • líkamsstarfsemi • markmiðasetning 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður • sýnikennsla • verklegar æfingar • hópavinna • einstaklingsvinna 	
Öryggis- og skipulagsreglur <ul style="list-style-type: none"> • gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna og tekið ákvarðanir á þeim 	<ul style="list-style-type: none"> • umgengnisreglur • agi • virðing 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður 	

grunni • beitt helstu atriðum skyndihjálpar og endurlífgunar • bjargað jafningja á sundi stutta sundleið	• skyndihjálp • björgunarsund			
--	----------------------------------	--	--	--