

## Kársnesskóli

### Sund – 6. bekkur

Hæfniviðmið Við lok 6. bekkjar getur nemandi:	Námshættir	Námsefni/Kennslugögn	Leiðir/Kennsluhættir	Matsviðmið/Námsmat
<b>Líkamsvitund leikni og afkastageta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert æfingar sem reyna á þol</li> <li>• gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu</li> <li>• tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta lipurð og samhæfingu</li> <li>• synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund (88m)</li> <li>• stungið sér af bakka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200m bringusund viðstöðulaust</li> <li>• 50m skólábaksund</li> <li>• 25m skriðsund</li> <li>• 25m baksund</li> <li>• 25m bringusund</li> <li>• 15m björgunarsund</li> <li>• 8m kafsund</li> <li>• tímatökur</li> <li>• stílsund</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• flár</li> <li>• sundfit</li> <li>• boltar</li> <li>• önnur áhöld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn</li> <li>• umræður</li> <li>• sýnikennsla</li> <li>• verklegar æfingar</li> <li>• hópavinna</li> <li>• einstaklingsvinna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• námsmat og skipting námsþátta er birt í verkefnabók á mentor</li> </ul>
<b>Félagslegir þættir</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• líkamsvitund</li> <li>• staðalímyndir</li> <li>• félagsfærni</li> <li>• tjáning</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn</li> <li>• umræður</li> </ul>	
<b>Heilsa og efling þekkingar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert sér grein fyrir gildi heilbrigðis lífennis fyrir starfsemi líkamans</li> <li>• skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun</li> <li>• notað hugtök sem tengjast sundi</li> <li>• tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blíðrásar og lungna við líkamlega áreynslu</li> <li>• nýtt niðurstöður prófa til að setja sér markmið</li> <li>• notað mælieiningar við mat á afkastagetu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• heilbrigðir lífshættir</li> <li>• næringarfræði</li> <li>• hreinlæti</li> <li>• líkamsstarfsemi</li> <li>• alhliða hreyfing</li> <li>• markmiðasetning</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn</li> <li>• umræður</li> <li>• sýnikennsla</li> <li>• verklegar æfingar</li> <li>• hópavinna</li> <li>• einstaklingsvinna</li> </ul>	

<p><b>Öryggis- og skipulagsreglur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna og tekið ákvarðanir á þeim grunni</li> <li>• beitt helstu atriðum skyndihjálpar og endurlífgunar</li> <li>• bjargað jafningja á sundi stutta sundleið</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• félagsþroski</li> <li>• agi</li> <li>• samvinna</li> <li>• virðing</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn</li> <li>• umræður</li> </ul>	
--	--	--	--	--