

Kársnesskóli

Sund – 7. bekkur

Hæfniviðmið Við lok 7. bekkjar getur nemandi:	Námshættir	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"> • 300m bringusund • 50m bringusund innan tímamarka • 50m skólabaksund • baksund • 8m kafsund • 15m björgunarsund • 25m skriðsund innan tímamarka • þolsund • tímatökur • stílsund 	<ul style="list-style-type: none"> • flár • sundfit • boltar • kútar • rör • önnur áhöld 	<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður • sýnikennsla • verklegar æfingar 	<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 íþróttumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi 	<ul style="list-style-type: none"> • líkamsvitund • tjáning • félagsfærni 		<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 sundiðkun • notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum • tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blíðrásar og lungna við líkamlega áreynslu • nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma og langtíma markmið • notað mælieiningar við mat á afkastagetu 	<ul style="list-style-type: none"> • næringarfræði • líkamsvitund • félagsfærni • siðgæðisþroski • líkamsproski • vöðvafræði • hreinlæti • líffærafræði 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður • sýnikennsla • verklegar æfingar 	

<p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <ul style="list-style-type: none"> • gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna og tekið ákvarðanir á þeim grunni • beitt helstu atriðum skyndihjálpar og endurlífgunar • bjargað jafningja á sundi stutta sundleið 	<ul style="list-style-type: none"> • öryggisreglur á sundstöðum • skyndihjálpar • björgunarsund 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður • verklegar æfingar 	
--	--	--	---	--