

Kársnesskóli

Sund – 8. bekkur

Hæfniviðmið Við lok 8. bekkjar getur nemandi:	Námshættir	Námsefni/Kennslugögn	Leiðir/Kennsluhættir	Matsviðmið/Námsmat
Líkamsvitund leikni og afkastageta <ul style="list-style-type: none"> • sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, flugsundi, baksund og kafsundi • troðið marvaða 	<ul style="list-style-type: none"> • 400m með frjálstri aðferð viðstöðulaust • 75m skriðsund • 50m baksund • 50m bringusund á tilteknum tíma • 25m skriðsund á tilteknum tíma • marvaði • 12m björgunarsund með jafningja • 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"> • rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi 	<ul style="list-style-type: none"> • staðalímyndir • líkamsímynd • sjálfsmýnd • samkennd 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður 	
Heilsa og efling þekkingar <ul style="list-style-type: none"> • skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans • rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði, bæði eigin og annarra • útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun • vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans 	<ul style="list-style-type: none"> • almenn hreyfing • næringarfræði • rökhugsun • líkamsvitund • líkamsþroski • vöðvafræði • hreinlæti • líffærafræði 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður • sýnikennsla • verklegar æfingar 	

<ul style="list-style-type: none"> • sett sér skammtíma- og langtímamarkmið og gert eigin þjálfunaráætlun út frá niðurstöðum prófa 				
<p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <ul style="list-style-type: none"> • tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum • framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda • bjargað jafningja á björgunarsundi 	<ul style="list-style-type: none"> • öryggisreglur • umgengnisreglur • skyndihjálpar • björgunarsund 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður • sund 	