

## Kársnesskóli

### Sund – 9. bekkur

Hæfniviðmið Við lok 9. bekkjar getur nemandi:	Námsþættir	Námsefni/Kennslugögn	Leiðir/Kennsluhættir	Matsviðmið/Námsmat
<b>Líkamsvitund leikni og afkastageta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu</li> <li>• sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, flugsundi og kafsundi</li> <li>• troðið marvaða</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• styttri vegalengdir í sundi</li> <li>• tímataka</li> <li>• 500 m þolsund</li> <li>• fatasund</li> <li>• 100m bringusund</li> <li>• 50m skriðsund</li> <li>• 25m baksund</li> <li>• stílsund</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• flár</li> <li>• sundfit</li> <li>• boltar</li> <li>• kútar</li> <li>• rör</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> </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>• rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tjáning</li> <li>• félagsfærni</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>• skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans</li> <li>• rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði</li> <li>• útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans</li> <li>• sett sér markmið og gert þjálfunaráætlun út frá niðurstöðum prófa</li> <li>• notað mælingar við mat á afkastagetu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• næring og heilsa</li> <li>• líffærafræði</li> <li>• hugtök í sundi</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn</li> <li>• umræður</li> <li>• sýnikennsla</li> <li>• verklegar æfingar</li> </ul>	

<p><b>Öryggis- og skipulagsreglur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum</li> <li>• framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda</li> <li>• bjargað jafningja á björgunarsundi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• öryggisreglur</li> <li>• umgengni</li> <li>• agi</li> <li>• skyndihjálpar</li> <li>• björgunarsund</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn</li> <li>• umræður</li> <li>• verklegar æfingar</li> </ul>	
---	--	--	---	--