

Kársnesskóli

Sund – 10. bekkur

Hæfniviðmið Við lok 10. bekkjar getur nemandi:	Námsþættir	Námsefni/Kennslugögn	Leiðir/Kennsluhættir	Matsviðmið/Námsmat
Líkamsvitund leikni og afkastageta <ul style="list-style-type: none"> • nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu • sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, flugsundi og kafsundi • troðið marvaða 	50m bringusund 50m skriðsund 50m baksund 12m kafsund Tímataka. 100m bringusundi 50m skriðsundi 50m baksundi 25m björgunarsundi 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 • hópavinna • einstaklingsvinna • sjálfstæð vinnubrögð 	<input type="checkbox"/> námsmat og skipting námsþátta er birt í verkefnabók á mentor
Félagslegir þættir <input type="checkbox"/> rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi	<ul style="list-style-type: none"> • umræður og gagnrýnin hugsun • virðing • samvinna 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður 	

<p>Heilsa og efling þekkingar</p> <ul style="list-style-type: none"> • skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans • útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun • vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans • sett sér skammtíma- og langtímamarkmið og gert eigin þjálfunaráætlun út frá niðurstöðum prófa 	<ul style="list-style-type: none"> • næring og heilsa • vöðvar líkamans • hugtök í sundi • markmiðssetning 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður • sýnikennsla • verklegar æfingar 	
<p><input type="checkbox"/> notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni vð mat á afkastagetu</p>				
<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 <input type="checkbox"/> bjargað jafningja á björgunarsundi. 	<ul style="list-style-type: none"> • umgengnisreglur • öryggisreglur • björgunarsund • skyndihjálpar á sundstað 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður 	