

Kársnesskóli

Sund – 6. bekkur

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

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <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"> • félagsþroski • agi • samvinna • virðing | | <ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður | |
|---|--|--|--|--|