

## 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"> <li>• synt viðstöðulaust 8 metra baksund, skriðsund og kafsund</li> <li>• stungið sér af bakka</li> <li>• tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta lipurð og samhæfingu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300m bringusund</li> <li>• 50m bringusund innan tímamarka</li> <li>• 50m skólabaksund</li> <li>• baksund</li> <li>• 8m kafsund</li> <li>• 15m björgunarsund</li> <li>• 25m skriðsund innan tímamarka</li> <li>• þolsund</li> <li>• tímatökur</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>	<input type="checkbox"/> námsmat og skipting námsþátta er birt í verkefnabók á mentor
Félagslegir þættir <input type="checkbox"/> rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• líkamsvitund</li> <li>• tjáning</li> <li>• félagsfærni</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn</li> <li>• umræður</li> </ul>	

<p>Heilsa og efling þekkingar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert sér grein fyrir gildi heilbrigðis lífennis fyrir starfsemi líkamans</li> <li>• skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun</li> <li>• notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum</li> <li>• tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blíðrásar og lungna við líkamlega áreynslu</li> <li>• nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma og langtíma markmið</li> <li>• notað mælieiningar við mat á afkastagetu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• næringarfræði</li> <li>• líkamsvitund</li> <li>• félagsfærni</li> <li>• siðgæðisþroski</li> <li>• líkamsþroski</li> <li>• vöðvafræði</li> <li>• hreinlæti</li> <li>• líffærafræði</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn</li> <li>• umræður</li> <li>• sýnikennsla</li> <li>• verklegar æfingar</li> </ul>	
<p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna og tekið ákvarðanir á þeim grunni</li> <li>• beitt helstu atriðum skyndihjálpar og endurlífgunar</li> <li>• bjargað jafningja á sundi stutta sundleið</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• öryggisreglur á sundstöðum</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>	