

## Kársnesskóli

### Sund – 8. bekkur

Hæfniviðmið Við lok 8. bekkjar getur nemandi:	Námshættir	Námsefni/Kennslugögn	Leiðir/Kennsluhættir	Matsviðmið/Námsmat
<p>Líkamsvitund leikni og afkastageta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, flugsundi, baksund og kafsundi</li> <li>• troðið marvaða</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400m með frjálstri aðferð viðstöðulaust</li> <li>• 75m skriðsund</li> <li>• 50m baksund</li> <li>• 50m bringusund á tilteknum tíma</li> <li>• 25m skriðsund á tilteknum tíma</li> <li>• marvaði</li> <li>• 12m björgunarsund með jafningja</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>	<p><input type="checkbox"/> námsmat og skipting námsþátta er birt í verkefnabók á mentor</p>
<p>Félagslegir þættir</p> <p><input type="checkbox"/> rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• staðalímyndir</li> <li>• líkamsímynd</li> <li>• sjálfsmýnd</li> <li>• samkennd</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>• 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, bæði eigin og annarra</li> <li>• útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun</li> <li>• vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• almenn hreyfing</li> <li>• næringarfræði</li> <li>• rökhugsun</li> <li>• líkamsvitund</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><input type="checkbox"/> sett sér skammtíma- og langtímamarkmið og gert eigin þjálfunaráætlun út frá niðurstöðum prófa</p>				
<p>Öryggis- og skipulagsreglur</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>• umgengnisreglur</li> <li>• skyndihjálpar</li> <li>• björgunarsund</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn</li> <li>• umræður</li> <li>• sund</li> </ul>	