

Kársnesskóli

Sund – 9. bekkur

Hæfniviðmið Við lok 9. 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 	<ul style="list-style-type: none"> • styttri vegalengdir í sundi • tímataka • 500 m þolsund • fatasund • 100m bringusund • 50m skriðsund • 25m baksund • 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 	<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"> • tjáning • félagsfærni 		<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 • rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði • útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans • sett sér markmið og gert þjálfunaráætlun út frá niðurstöðum prófa • notað mælingar við mat á afkastagetu 	<ul style="list-style-type: none"> • næring og heilsa • líffærafræði • hugtök í sundi 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður • sýnikennsla • verklegar æfingar 	
<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 • bjargað jafningja á björgunarsundi 	<ul style="list-style-type: none"> • öryggisreglur • umgengni • agi • skyndihjálpar • björgunarsund 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður • verklegar æfingar 	