



Sund 6. bekkur

Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok 6. bekkjar getur nemandi:</p> <p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <p>Gert æfingar sem reyna á loftháð þol, Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþrótttaumfjöllum og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífvernis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.</p> <p>Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja.</p> <p>Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <p>Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið</p>	<p>Hver tími er 40 mínútur að lengd.</p> <p>Kennslan fer fram í formi tækniþjálfunar og stöðvaþjálfunar ásamt leikjum.</p> <p>Áhersla er á grunnkennslu helstu sundtaka. Byggt er ofan á þann grunn sem þau hafa fengið á fyrra stigi.</p> <p>Þjálfun með og án áhalda með ýmsum samsettum hreyfingum í vatni.</p> <p>Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtíma.</p> <p>Lögð er áhersla á virðingu, ábyrgð og vinsemd.</p>	<p>Nemandi þjálfir sig í að fara eftir reglum á sundstöðum.</p> <p>Í lok sjötta bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 200 m bringusund, viðstöðulaust – 50 m skólabaksund – 25 m skriðsund – 25 m baksund – 25 m bringusund, synt undir 35 sek – 15 m björgunarsund – 8 m kafsund. – 10 m flugsund með eða án hjálpartækja 	<p>Leiðsagnar- og lokamat:</p> <p>Gefin er einkunn fyrir hvern og einn þátt:</p> <p>S fyrir settu marki náð,</p> <p>F fyrir framvinda góð</p> <p>Þ fyrir þarfnast frekari þjálfunar.</p> <p>Einnig er gefin umsögn um virkni, hegðun og hæfni nemanda til að fara eftir fyrirmælum.</p>



ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sunni stutta sundleið.			
---	--	--	--