



Sund 5. bekkur

Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok 5. bekkjar getur nemandi: Líkamsvitund, leikni og afkastageta Gert æfingar sem reyna á loftháð þol, Synt viðstöðulaust baksund og skriðsund auk þess að stinga sér af bakka.</p> <p>Félagslegir þættir Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis 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 Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis-</p>	<p>Hver tími er 40 mínútur að lengd. Kennslan fer fram í formi leikja, tækniþjálfunar og stöðvaþjálfunar. Áhersla er grunkennslu helstu sundtaka</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 fimmta bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 75 m bringusund, án hvíldar. – 25 m skólabaksund. – 25 m skriðsund með sundfit. – 12 m baksund. – Stunga af bakka. – Hlutur sóttur á 1-2 m dýpi eftir þriggja metra kafsund – Troða marvaða í 20-30 sekúndur. – Sund í fötum. 	<p>Leiðsagnar- og lokamat: Gefin er einkunn fyrir hvern og einn þátt:</p> <p>S fyrir settu marki náð, F fyrir framvinda góð Þ fyrir þarfnast frekari þjálfunar.</p> <p>Einnig er gefin umsögn um virkni, hegðun og hæfni nemanda til að fara eftir fyrirmælum.</p>



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