



## Sund 7. bekkur

Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok 7. bekkjar getur nemandi:</p> <p><b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b></p> <p>Gert æfingar sem reyna á loftháð þol. Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.</p> <p><b>Félagslegir þættir</b></p> <p>Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</p> <p><b>Heilsa og efling þekkingar</b></p> <p>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>Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.</p>	<p>Hver tími er 40 mínútur að lengd. Kennslan fer fram í formi tækniþjálfunar og stöðvaþjálfunar ásamt leikjum.</p> <p>Áhersla er á grunnkennslu helstu sundtaka með stigbundinni kennslu. Byggt er ofan á þann grunn sem nemendur hafa fengið á fyrra stigi.</p> <p>Þjálfun með og án áhaldna 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 þjálfar sig í að fara eftir reglum á sundstöðum.</p> <p>Í lok sjöunda bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 300 m bringusund, tímamörk: synt á innan við 10 mínútum.</li> <li>– 50 m skólabaksund</li> <li>– 15 m björgunarsund með jafningja</li> <li>– 8 m kafsund.</li> <li>– 50 m bringusund, synt undir 1:14 mín</li> <li>– 25 m skriðsund, synt undir 32 sek</li> </ul>	<p>Leiðsagnarmat:</p> <p>Gefin er einkunn fyrir hvern og einn þátt:</p> <p><b>S</b> fyrir settu marki náð,  <b>F</b> fyrir framvinda góð  <b>Þ</b> fyrir þarfnast frekari þjálfunar.</p> <p>Einnig er gefin umsögn um virkni, hegðun og hæfni nemanda til að fara eftir fyrir mælum.</p> <p>Lokamat:</p> <p>Einkunn gefin í tölustöfum og er XX hlutfall af lokaeinkunn í íþróttum.</p>



<p>Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.</p> <p><b>Öryggis- og skipulagsreglur</b></p> <p>Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.</p>			
---	--	--	--