



## Sund 10. bekkur

Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p><b>Við lok 10. bekkjar getur nemandi:</b>  <b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b>            Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.            Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.  <b>Félagslegir þættir</b>            Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.            Rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.  <b>Heilsa og efling þekkingar</b>            Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.            Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum</p>	<p>Kennt er einu sinni í viku.            Hver tími er 60 mínútur að lengd.            Þjálfun með og án áhalda með ýmsum samsettum hreyfingum í vatni.            Þjálfun miðar að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundkennslu.            Kennt er í Varmárlaug, Mosfellsbæ.            Lögð er áhersla á virðingu, ábyrgð og vinsemd.</p>	<p>Nemandi þjálfir sig í að fara eftir reglum á sundstöðum.            Í lok tíunda bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bringusund í 20 mínútur. Lágmarksvegalengd 600 metrar.</li> <li>– 50 m bringusund, stílsund.</li> <li>– 12 metra kafstund, stílsund.</li> <li>– Björgun af botni laugar og 25 metra björgunarsund.</li> <li>– Tímataka: 100 m bringusund Dregir 2:15 mín stúlkur 2:20 mín.</li> <li>– Tímataka: 50 m skriðsund Dregir 55 sek stúlkur 58 sek</li> <li>– Tímataka: 50 m baksund Dregir 1:05 mín stúlkur 1:08 mín</li> </ul>	<p><b>Leiðsagnarmat</b>            Gefin er einkunn fyrir hvern og einn þátt.  <b>S</b> fyrir settu marki náð,  <b>F</b> fyrir framvinda góð  <b>Þ</b> fyrir þarfnast frekari þjálfunar.            Einnig er gefin umsögn um virkni, hegðun og hæfni nemanda til að fara eftir fyrirætlunum.  <b>Lokamat</b>            Einkunn gefin í bókstöfum og er 33% hlutfall af lokaeinkunn í íþróttum.  <b>A</b> Nemandi getur framkvæmt mjög vel allar sundaðferðir og hefur mjög gott þol í sundi. Gert á skýran hátt góða grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans. Nefnt helstu vöðvahópa líkamans og útskýrt mjög vel og á skýran hátt hvaða hlutverk þeir hafa. Skýrt og tileinkað sér mjög vel öryggis- og skipulagsreglur sundstaða. Framkvæmt, útskýrt og beitt flestum atriðum skyndihjálpar; endurlífgun og björgun úr vatni og notað af öryggi björgunaráhöld. Synt af öryggi</p>



<p>við þjálfun líkamans.</p> <p><b>Öryggis- og skipulagsreglur</b></p> <p>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.</p>			<p>25 m björgunarsund með jafningja.</p> <p><b>B</b> Nemandi getur framkvæmt vel allar sunaðferðir og hefur gott þol í sundi. Gert vel grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans. Nefnt helstu vöðvahópa líkamans og útskýrt vel hvaða hlutverk þeir hafa. Skýrt og tileinkað sér öryggis- og skipulagsreglur sundstaða. Framkvæmt, útskýrt og beitt helstu atriðum skyndihjálpar; endurlífgun og björgun úr vatni og notað björgunaráhöld. Synt 25 m björgunarsund með jafningja.</p> <p><b>C</b> Nemandi getur framkvæmt nokkuð vel allar sunaðferðir og hefur nokkuð gott þol í sundi. Gert grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans. Nefnt helstu vöðvahópa líkamans á viðunandi hátt og hvaða hlutverk þeir hafa. Skýrt og tileinkað sér nokkuð vel öryggis- og skipulagsreglur sundstaða. Framkvæmt, útskýrt nokkuð vel helstu atriði skyndihjálpar og björgun úr vatni og notað björgunaráhöld. Synt 15-25 m björgunarsund með jafningja.</p>
--	--	--	---

