



Sund 8. bekkur

Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok 7. bekkjar getur nemandi:</p> <p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <p>Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.</p> <p>Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, skriðsundi og kafsumdi auk þess að geta troðið marvaða.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>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.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <p>Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisregla og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og</p>	<p>Kennt er einu sinni í viku.</p> <p>Hver tími er 60 mínútur að lengd. Þjálfun með og án áhalds með ýmsum samsettum hreyfingum í vatni.</p> <p>Kennt er í Varmárlaug, Mosfellsbæ.</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 sjöunda bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 300 m bringusund, tímamörk: synt á innan við 10 mínútum. – 50 m skólabaksund – 15 m björgunarsund með jafningja – 8 m kafsumdi. – 50 m bringusund, synt undir 1:14 mín – 25 m skriðsund, synt undir 32 sek 	<p>Leiðsagnarmat:</p> <p>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> <p>Lokamat:</p> <p>Einkunn gefin í tölustöfum og er XX hlutfall af lokaeinkunn í íþróttum.</p>



útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. Bjargað jafningja á björgunarsundi.			
---	--	--	--