



Sund 9. bekkur

Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok 9. 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 sýnt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi og kafsundi 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, sjálfsgæta, 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</p>	<p>Kennt er einu sinni í viku.</p> <p>Hver tími er 60 mínútur að lengd.</p> <p>Þjálfun með og án áhaldna með ýmsum samsettum hreyfingum í vatni.</p> <p>Þjálfun miðar að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundkennslu.</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 níunda bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 500 metra þolsund. – Sund í fötum; stunga af bakka, 50 metra fatasund þar af 8-10 metra kafsund. Troða marvaða og afklæðast á sundi. Synda sömu vegalengd til baka. – 100 m bringusund; drengir undir 2:20 mín, stúlkur undir 2:25 mín. – 50 m skriðsund; drengir undir 60 sek, stúlkur undir 1:02 mín. – 25 m baksund; drengir undir 32 sek, stúlkur undir 34 sek. 	<p>Leiðsagnarmat:</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> <p>Lokamat:</p> <p>Einkunn gefin í tölustöfum og er XX hlutfall af lokaeinkunn í íþróttum.</p>



<p>ónæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. Bjargað jafningja á björgunarsundi.</p>			
---	--	--	--