

Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <p>Við lok 5. bekkjar getur nemandi: Gert æfingar sem reyna á loftháð þol, Synt viðstöðulaust baksund og skriðsund auk þess að stinga sér af bakka.</p> <p>Við lok 6. bekkjar getur nemandi: Gert æfingar sem reyna á loftháð þol, Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m</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 lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.</p>	<p>Hver tími er 60 mínútur að lengd. Kennslan fer fram í formi leikja, tækniþjálfunar og stöðvabjálfnunar. Áhersla er grunnkennslu helstu sundtaka. Byggt er ofan á þann grunn sem þau hafa fengið á fyrra stigi. Þjálfun með og án áhalds með ýmsum samsettum hreyfingum í vatni. Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtíma. 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>Í lok sjötta bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 200 m bringusund, viðstöðulaust – 50 m skólabaksund – 25 m skriðsund – 25 m baksund – 25 m bringusund, synt undir 35 sek – 15 m björgunarsund – 8 m kafsund – 10 m flugsund með eða án hjálpartækja 	<p>Leiðsagnar- og lokamat: Gefin er einkunn fyrir hvern og einn þátt: Einnig er gefin umsögn um virkni, hegðun og hæfni nemanda til að fara eftir fyrirætlunum.</p>

<p>Öryggis- og skipulagsreglur Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sunni stutta sundleið.</p>			
---	--	--	--