

Hæfniviðmið Nemandi getur:	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta Við lok 7. bekkjar getur nemandi: Gert æfingar sem reyna á loftháð þol. Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.</p> <p>Við lok 8. bekkjar getur nemandi: Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, skriðsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.</p> <p>Félagslegir þættir 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. Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við</p>	<p>Kennt er þrisvar sinnum í viku í 7 vikur að hausti og 7 vikur að vori. Hver tími er 60 mínútur að lengd. Kennslan fer fram í formi tækniþjálfunar og stöðvaþjálfunar ásamt leikjum. Áhersla er á grunnkennslu helstu sundtaka með stigbundinni kennslu. Byggt er ofan á þann grunn sem nemendur hafa fengið á fyrra stigi. Þjálfun með og án áhalda með ýmsum samsettum hreyfingum í vatni. Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtíma. Kennt er í sundlaug Svalbarðstrandarhrepps. Lögð er áhersla á virðingu, ábyrgð og vinsemd</p>	<p>Nemandi þjálfir sig í að fara eftir reglum á sundstöðum. 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 kafsund. – 50 m bringusund, synt undir 1:14 mín – 25 m skriðsund, synt undir 32 sek 	<p>Leiðsagnarmat: Gefin er einkunn fyrir hvern og einn þátt. Einnig er gefin umsögn um virkni, hegðun og hæfni nemanda til að fara eftir fyrirmælum. Lokamat: Einkunn gefin í bókstöfum</p>

Hæfniviðmið í íþróttum

9.-10.- bekkur

Valsárskóli

2018-2019

<p>íþróttir og sundiðkun. Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja. Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.</p> <p>Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <p>Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis og umgengnisregla, tekið ákvarðanir á þeim grunni og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. Bjargað jafningja á björgunarsundi.</p>			
---	--	--	--