

Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <p>Við lok 9. bekkjar getur nemandi: Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.</p> <p>Við lok 10. bekkjar getur nemandi: Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi 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, sjálfsga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</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. Þjálfun með og án áhalds með ýmsum samsettum hreyfingum í vatni. Þjálfun miðar að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundkennslu. Lögð er áhersla á virðingu, ábyrgð og vinsemd.</p>	<p>Nemandi þjálfir sig í að fara eftir reglum á sundstöðum. 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>Í lok tíunda bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bringusund í 20 mínútur. Lágmarksvegalengd 600 metrar. – 50 m bringusund, stílsund. – 12 metra kafstund, stílsund. 	<p>Leiðsagnarmat</p> <p>Gefin er einkunn fyrir hvern og einn þátt. Einnig er gefin umsögn um virkni, hegðun og hæfni nemanda til að fara eftir fyrirætlunum. Lokamat Einkunn gefin í bókstöfum.</p> <p>A 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 25 m björgunarsund með jafningja.</p> <p>B Nemandi getur framkvæmt vel allar sundaðferðir og hefur gott þol</p>

<p>Rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum. Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis-og umgengnisregla og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. Bjargað jafningja á björgunarsundi.</p>		<ul style="list-style-type: none"> – Björgun af botni laugar og 25 metra björgunarsund. – Tímataka: 100 m bringusund Drengir 2:15 mín stúlkur 2:20 mín. – Tímataka: 50 m skriðsund Drengir 55 sek stúlkur 58 sek – Tímataka: 50 m baksund Drengir 1:05 mín stúlkur 1:08 mín 	<p>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>C Nemandi getur framkvæmt nokkuð vel allar sundaðferðir 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>
--	--	---	---