



Sund 6. bekkur 2024-2025

Við lok 6. bekkjar getur nemandi:

Líkamsvitund, leikni og afkastageta: gert æfingar sem reyna á loftháð þol, synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m.

Félagslegir þættir: rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.

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.

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 sundi stutta sundleið.

Kennsluaðferðir

Nemandi þjálfar sig í að fara eftir reglum á sundstöðum. Í lok sjötta bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti: 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.

Leiðsagnar- og lokamat:

Gefin er einkunn fyrir hvern og einn þátt: **S** fyrir settu marki náð, **F** fyrir framvinda góð, **Þ** fyrir þarfnast frekari þjálfunar.

Lokamat: Framúrskarandi, Hæfni náð, Þarfnast þjálfunar, Hæfni ekki náð

Kennari: Haraldur Þorvarðarson