



Sund 7. bekkur 2024-2025

Við lok 7. bekkjar getur nemandi:

Líkamsvitund, leikni og afkastageta: gert æfingar sem reyna á loftháð þol, synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.

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

Heilsa og efling þekkingar: gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis 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, tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu, nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtíamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.

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 sjöunda bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti: 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

Leiðsagnarmat:

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

Lokamat: A lýsir framúrskarandi hæfni, B lýsir sæmlegri hæfni, C lýsir góðri hæfni, D hæfni sem ekki nær viðmiðum sem lýst er í C

Kennari: Gábor Réz

