



## Sund 9. bekkur 2024-2025

### Við lok 9. bekkjar getur nemandi:

**Líkamsvitund, leikni og afkastageta:** gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, sýnt leikni og sýnt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.

**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.

**Heilsa og efling þekkingar:** útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.

**Öryggis- og skipulagsreglur:** tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. Bjargað jafningja á björgunarsundi.

### Kennsluaðferðir

Nemandi þjálfir sig í að fara eftir reglum á sundstöðum. Í lok níunda bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti: 500 metra þolsund, 50 m skólabaksund, 15 m björgunarsund með jafningja, 8 m kafsund, 50 m bringusund, sýnt undir 1:14 mín, 50 m skriðsund, sýnt undir 1:00, 50m baksund sýnt undir 1:15, Sund í fötum; stunga af bakka, 50 metra fatasund þar af 8-10 metra kafsund. Troða marvaða og afklæðast á sundi. Sýnda sömu vegalengd til baka.

### 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 sæmilegri hæfni, C lýsir góðri hæfni, D hæfni sem ekki nær viðmiðum sem lýst er í C

**Kennari:** Gábor Réz