

## Sund - skólanámskrá í 10. bekk

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hafi öðlast þekkingu á mikilvægi þrifnaðar eftir íþróttaiðkun.</li> <li>• Sé fær um að nýta sér og sækja sér góðar upplýsingar um heilsu og velferð.</li> <li>• Gert grein á milli mismunandi sundtaka.</li> <li>• Hefi bæði þekkingu og reynslu til að sýna helstu sundtök.</li> <li>• Hafi þekkingu á grunnatriðum björgunarsunds.</li> </ul>	•
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hafi gert sér grein fyrir réttri líkamsstöðu í sundi.</li> <li>• Tengir hlutverk hjarta-, æða-, lungna- og taugakerfis við sundiðkun.</li> <li>• Geti framkvæmt stöðluð sund- og afkastagetupróf.</li> <li>• Hafi náð valdi á undirstöðuatriðum ólíkra sundgreina.</li> </ul>	•
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýni öðrum umburðarlyndi og skilning.</li> <li>• Viðhafi jákvæð og góð samskipti ofan í lauginni.</li> <li>• Virði starfsfólk sundstaða og fari eftir reglum.</li> <li>• Hafi jákvætt viðhorf til sundkennslu og sundiðkunnar.</li> </ul>	•
Öryggi- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýni öryggis- og umgegnisreglum skilning og fari í hvívetna eftir þeim.</li> <li>• Hafi gert sér grein fyrir þeim hættum sem upp geta komið ef óvarlega er farið.</li> <li>• Sé fær um að umgangast áhöld og búnað sundstaða á öruggan hátt.</li> <li>• Sé fær um að umgangast sundstað á öruggan hátt.</li> <li>• Umgangist áhöld og búnað sundstaða á öruggan hátt.</li> </ul>	•
Námsefni		

Lykilhæfni	
------------	--