

Sund - skólanámskrá í 7. bekk

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> • Hafi tekið þátt í umræðum um mikilvægi sunds sem líkams- og heilsurækt og séu fær um að nota hugtök sem tengjast sundiðkun. • Skilji markmið æfinga og leikja sundkennslunnar. • Hafi tileinkað sér sjálfstæð vinnubrögð. • Hafi áttað sig á mikilvægi hvíldar. • Hafi reynslu af að taka stöðluð próf til að meta eigin sundfærni eins og þol, hraða, sundhæfni. • Hafi tekið þátt í leikjum sem efla líkamsþol, kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni taka. • Hafi tekið þátt í stöðvabjálfun, sundleikfimi og sundfimi. • Hafi tekið þátt í ýmsum samvinnuverkefnum á sviði sundíprótta eins og boltaleikjum, boðsundsleikjum og sundknattleikjum. 	•
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> • Hafi lært helsta orðaforða skólasunds, mikilvægi góðrar tækni og sérkenni einstakra sundaðferða. • Geti sagt frá mikilvægustu tækniatriðum hvernar sundaðferðar. • Geti framkvæmt stöðluð sund- og afkastagetupróf. • Hafi náð valdi á undirstöðuatriðum ólíkra sundgreina eins og bringusund, skriðsund og skólabakstund. • Hafi þjálfast í fjölbreyttum verkefnum í vatni eins og stöðvabjálfun, leikjum, sundleikfimi og sundknattleik. • Hafi fengið stigvaxandi þjálfun í samhæfingu hreyfinga og tenginu þeirra hreyfiþörf, þrek og upplifun. • Hafi tekið þátt í æfingum sem efla kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni sundtaka. 	•

<p>Félagslegir þættir</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Þekki hugtök sem tengjast samskiptum s.s tillitssemi, virðingu og umburðarlyndi. • Taki þátt í æfingum og leikjum sem efla sjálfsmynd, viljastyrk og áræði. • Virði réttindi allra til að taka þátt á eigin forsendum. • Upplifi á jákvæðan hátt ástundun sunds, æfinga og leikja með þátttöku í leik og fái tækifæri til að upplifa ánægju að eigin framförum. • Geti leyst úr ágreiningsmálum sem upp koma á jákvæðan hátt. • Hafi lært að taka sigri og ósigri í keppni og fara eftir reglum. • Hafi fengið þjálfun í æfingum þar sem veita þarf félagana eða félögum stuðning. • Hafi fengið þjálfun í fjölbreyttum samvinnuverkefnum eins og hópleikjum, bolta- og boðsundsleikjum. • Hafi fengið þjálfun í verkefnum þar sem reynir á virðingu, umburðarlyndi og þolinmæði. • Hafi fengið hvatningu til að ná tókum á krefjandi verkefnum. • Hafi fengið tækifæri til að bæta félagsþroska sinn og samskiptahæfni. • Hafi fengið fræðslu um heilbrigðan lífsstíl og hreinlæti. • Beri virðingu fyrir eigum annarra. 	<ul style="list-style-type: none"> •
<p>Öryggi- og skipulagsreglur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Geti sagt frá þeim reglum sem gilda á sundstað og geti umgengist áhöld og tæki á öruggan hátt. • Fari eftir reglum sem snúa að umgengi á sundsvæði og sundlaugum. • Hafi öðlast skilning á hættum sem leynast í og við vatn og sundlaugar. • Hafi fengið þjálfun í að bjarga sér í vatni á mismunandi hátt, eins og björgunarsund, troða marvaða, kafa. • Geti sagt frá hvað gera eigi ef slys ber að höndum. 	<ul style="list-style-type: none"> •

Námsefni	
Lykilhæfni	