

Sund - skólanámskrá í 9. bekk

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

Lykilhæfni	
------------	--