

NÁMSGREIN: SUND

KENNSLUFIRLIT: VETURINN 2022-2023

Bekkur: 1.bekkur

Kennarar: Vala Úlfjótisdóttir

Námsgögn: Sundfatnaður

Tímabil	Námsþættir	Leiðir	Hæfniviðmið	Námsmat
29.ág.-25.nóv. 28.nóv.-3.mars. 6.mars. -2.júní	Sund	Nemendum er skipt í þrjá sundhópa yfir veturinn. Sundtímar: 2x í viku Aðferðir: Nemendur taka þátt í æfingum og þjálfun í vatni sem miðast við hæfni 1.bekkjara .	Að þjálfast í æskilegri líkamsstöðu í vatni ,líkamsbeitingu samhæfingu, auk almennrar vatnsaðlögunar. Staðið í botni og andað að sér, andlit fært í kaf og andað Hoppa af bakka í laug. Lenda standandi. Kafa niður í botn og ná í hlut Bringusundsfótatök með hjálpartækjum Kuðungur í 10 sek. afslappað flot Gott flot á baki, hendur með hliðum busla með fótum Gott flot á maga með hendur beinar fram – busla með fótum Skriðsund - afslappað sund - andlit í kaf	Leiðsagnarnám Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.
			-	