

NÁMSGREIN: SUND

KENNSLUFIRLIT: VETURINN 2022-2023

Bekkur: 2.bekkur

Kennarar: Vala Úlfjótisdóttir

Námsgögn: Sundfatnaður

Tímabil	Námsþættir	Leiðir	Hæfniviðmið	Námsmat
29.ág.-4.nóv. 7.nóv.-20.jan. 23.jan.-24.mars 27.mars-2.júní	Sund	Nemendum er skipt í fjóra sundhópa yfir veturinn. Sundtímar: 2x í viku Aðferðir: Nemendur taka þátt í æfingum og þjálfun í vatni sem miðast við hæfni 2.bekkjar .	Að þjálfast í æskilegri líkamsstöðu í vatni og líkamsbeitingu, samhæfingu, auk almennrar vatnsaðlögunar. <ul style="list-style-type: none"> Kafa niður í botn; spyrna frá bakka, kafa 2m. Og ná í hlut. Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi 2,5 metra eða lengra. Kuðungur í 10 sek. afslappað flot og marglittusund. Stunga af bakka úr setstöðu. Bringusund; mjög gott flot,hendur,fætur stutta vegalengd. Skólabaksund; mjög gott flot, hendur, fætur. 12m. Skriðsund; mjög gott flot,hendur,fætur stutta vegalengd. Baksund; mjög gott flot á baki, handaf fótatök. stutta vegalengd 	Leiðsagnarnám Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.