

NÁMSGREIN: SUND

KENNSLUFIRLIT: VETURINN 2022-2023

Bekkur: 3.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 3.bekkjara.	Að þjálfast í æskilegri líkamsstöðu í vatni og líkamsbeitingu, samhæfingu, auk almennrar vatnsaðlögunar. Kafa niður á botn; spyrna frá bakka, kafa 5m.. Bringusund í kafi. Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi, skriðsundsfótatök 5m. Stunga af bakka úr krop stöðu Skriðsund;afslappað sund, öndun.8m Baksund; mjög gott flot og lega á baki.6m. Skólabaksund; mjög gott flot og lega. 12m. Bringusund; mjög gott flot og lega. 8m.	Leiðsagnarnám Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.