

NÁMSGREIN: SUND

KENNSLUYFIRLIT: VETURINN 2022-2023

Bekkur: 4.bekkur

Kennarar: Vala Úlfjótisdóttir og Róbert Árni Guðmundsson

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 4.bekkjara .	Að þjálfast í æskilegri líkamsstöðu í vatni og líkamsbeitingu, samhæfingu, þol,krafti og hraða, auk almennrar vatnsaðlögunar. <u>Við lok 4.bekkjara á nemandinn að vera búinn að ná mjög góðri færni og tækni í:</u> 12m. bringusund, 12m. skólabaksund 12m. skriðsund,12m. baksund,12m. snúningssund. 12m. flugsundsátök,Stunga úr standandi stöðu, 6m. kafsund; bringusund í kafi.	Leiðsagnarnám Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.