

NÁMSGREIN: SUND

KENNSLUYFIRLIT: VETURINN 2022-2023

Bekkur: 5.bekkur

Kennarar: 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 5.bekkjara .	Að nemandi þjálfist og öðlist aukna færni í mismunandi sundaðferðu 25m. bringusund,25m skólabaksund; góð líkamsstaða og samhæfing. 6m. kafsund;bringusund í kafi. 25m. skriðsund, 12m.baksund, 12m. flugsundsfótatök,12m.snúningssund; góð líkamsstaða og samhæfing. Stunga úr standandi stöðu 100m. þolsund,tímataka í 25m.bringusundi og skriðsundi	Leiðsagnarnám Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.