

# NÁMSGREIN: SUND

## KENNSLUFIRLIT: VETURINN 2022-2023

**Bekkur: 6.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 6.bekkjara .	Að nemandi þjálfist og öðlist aukna færni í mismunandi sundaðferðum. 100m. bringusund, 50m. skólabaksund, 6m. kafsund;bringusund í kafi; góð líkamsstaða og samhæfing. 50m. skriðsund, 25m. baksund, 25m. snúningssund; góð líkamsstaða og samhæfing. 25m. flugsunds fótatök, stunga úr standandi stöðu. 200m. þolsund, og tímataka í bringusundi/skriðsundi og hafa hugmynd um hvernig nýta á betri tækni til betra sunds.	Leiðsagnarnám  Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.