

NÁMSGREIN: SUND

KENNSLUFIRLIT: VETURINN 2022-2023

Bekkur: 7.bekkur

Kennarar: Róbert Árni Guðmundsson

Námsgögn: Sundfatnaður

Tímabil	Námsþættir	Leiðir	Hæfniviðmið	Námsmat
29.ág.-13.jan. 16.jan.-5.jún.	Sund	Nemendum er skipt í tvo sundhópa yfir veturinn. Sundtímar: 2x í viku Aðferðir: Nemendur taka þátt í æfingum og þjálfun í vatni sem miðast við hæfni 7.bekkjara .	Náð góðum tókum á tækni í skólabaksundi,bringusund,skriðsundi, baksundi,kafsundi,stungu.Það er líkamsstöðu, takti,rennsli,öndun, armtaki,og fótataki. Náð að þjálfu upp gott þol, kraft og hraða í þeim sunnaðferðum sem kenndar eru, og klára vel þau verkefni sem lögð eru fyrir. Þolsund 300m.; sunnaðferð að eigin vali. Tímataka í skriðsundi, bringusundi; hafa hugmynd um hvernig nýta á betri tækni til betra sunds. Að vera búinn að ná nokkuð góðum tókum á björgunarsundi og öðlast skilning á björgun í vatni.	Leiðsagnarnám Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.

