

# NÁMSGREIN: SUND

## KENNSLUYFIRLIT: VETURINN 2022-2023

**Bekkur: 8.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 8.bekkjara .	Við lok árgangs á nemandinn: Að hafa náð góðum tókum á tækni í skólabaksundi,bringusundi,skriðsundi, baksundi,kafsundi,stungu. Það er líkamsstöðu, takti, rennsli,öndun,armtaki og fótatki. Að hafa náð að þjálfu upp gott þol, kraft og hraða í þeim sunaðferðum sem kenndar eru og klára vel þau verkefni sem lögð eru fyrir hann. Að hafa náð þolsundi 400m. ,sundaðferð að eigin vali, og tekið þátt í tímatöku í skriðsundi,bringusundi og sýnt framfarir í tækni. Að nýta sér leiðbeiningu kennarans til þess að bæta sig í sunaðferðum.	Leiðsagnarnám  Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.