

# NÁMSGREIN: SUND

## KENNSLUFIRLIT: VETURINN 2022-2023

**Bekkur: 9.bekkur**

**Kennarar: Róbert Árni Guðmundsson**

**Námsgögn: Sundfatnaður**

Tímabil	Námsþættir	Leiðir	Hæfniviðmið	Námsmat
29.ág.-13.jan. 16.jan.-5.jún.	Sun	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 9.bekkjara .	<u>Við lok 9.bekkjara:</u> Að hafa náð góðum tókum á tækni í skólabaksundi,bringusundi,skriðsundi, baksundi,kafsundi,stungu. Það er líkamsstöðu, takti, rennsli,öndun,armtaki og fótataki. Að hafa náð að þjálfu upp gott þol, kraft og hraða í þeim sunnaðferðum sem kenndar eru. og klára vel þau verkefni sem lögð eru fyrir hann. Að hafa náð þolsundi 500m. ,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 sunnaðferðum.	Leiðsagnarnám  Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.