nÁMSGREIN: Sund

KENNSLUyfirlit: veturinn 2024-2025

# Bekkur: 6. bekkur

# Kennarar: Vala Úlfljótsdóttir og Róbert Árni Guðmundsson

# Námsgögn: Sundfatnaður

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tímabil** | **Námsþættir** | **Leiðir**  | **Hæfniviðmið** | **Námsmat** |
| 27.ág.-22.nóv.26.nóv-28.feb.4.mars -30.maí | Sund | Nemendum er skipt í þrjá sundhópa yfir veturinn.Sundtímar: 2x í viku.Þriðjud. og föstud. Aðferðir: Nemendur taka þátt í æfingum og þjálfun í vatni sem miðast við hæfni 6. bekkjar . | 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. flugsundsfótatök, stunga úr standandi stöðu.200m. þolsund, og tímataka í bringusundi/skriðsundi og hafa hugmynd um hvernig nýta á betri tækni til betra sunds. | LeiðsagnarnámMælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa. |