ellaskÃ³li LogonÁMSGREIN: 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. | Leiðsagnarnám  Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa. |