nÁMSGREIN: Sund

KENNSLUyfirlit: veturinn 2024-2025

# Bekkur: 1.bekkur

# Kennarar: Vala Úlfljótsdóttir

# Námsgögn: Sundfatnaður

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tímabil** | **Námsþættir** | **Leiðir**  | **Hæfniviðmið** | **Námsmat** |
| 28.ág.-22.nóv.27.nóv.-28.feb.7.mars -30.maí | Sund | Nemendum er skipt í þrjá sundhópa yfir veturinn.Sundtímar: 2x í viku.Miðvikud. og föstud. Aðferðir: Nemendur taka þátt í æfingum og þjálfun í vatni sem miðast við hæfni 1.bekkjar . |

|  |
| --- |
| Að þjálfast í æskilegri líkamsstöðu í vatni ,líkamsbeitingu og samhæfingu, auk almennrar vatnsaðlögunar. |
|  |
| Staðið í botni og andað að sér, andlit fært í kaf og andað frá sér  |
| Hoppa af bakka í laug. Lenda standandi. |
| Kafa niður í botn og ná í hlut |
|   Bringusundsfótatök með hjálpartækjum  |
|  Kuðungur í 10 sek. afslappað flot |
|  Gott flot á baki, hendur með hliðum busla með fótum |
|  Gott flot á maga með hendur beinar fram –  busla með fótum |
|  Skriðsund - afslappað sund - andlit í kaf |

 | LeiðsagnarnámMælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa. |
|  |  |  |  |  |