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