ellaskÃ³li LogonÁMSGREIN: Sund

KENNSLUyfirlit: veturinn 2024-2025

# Bekkur: 2.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 2. bekkjar . | |  | | --- | | Að þjálfast í æskilegri líkamsstöðu í vatni og líkamsbeitingu, samhæfingu, auk almennrar vatnsaðlögunar.   * Kafa niður í botn; spyrna frá bakka,   kafa 2m. Og ná í hlut. | | * Spyrna frá bakka og renna með andlit   í kafi 2,5 metra eða lengra. | | * Kuðungur í 10 sek. afslappað flot   og marglittusund. | | * Stunga af bakka úr setstöðu. | | * Bringusund; mjög gott flot,hendur,fætur,   stutta vegalengd. | | * Skólabaksund; mjög gott flot,   hendur, fætur. 12m. | | * Skriðsund; mjög gott flot,hendur,fætur ,   stutta vegalengd. | | * Baksund; mjög gott flot á baki, handatök,   fótatök. stutta vegalengd | | Leiðsagnarnám  Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa. |