nÁMSGREIN: 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 |

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