ellaskÃ³li LogonÁMSGREIN: Sund

KENNSLUyfirlit: veturinn 2024-2025

# Bekkur: 3. 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 3. bekkjar. | Að þjálfast í æskilegri líkamsstöðu í vatni og  líkamsbeitingu, samhæfingu, auk  almennrar vatnsaðlögunar.  Kafa niður á botn; spyrna frá bakka, kafa 5m. Bringusund í kafi.  Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi, skriðsundsfótatök 5m.  Stunga af bakka úr krop stöðu  Skriðsund;afslappað sund, öndun.8m  Baksund; mjög gott flot og lega á baki.6m.  Skólabaksund; mjög gott flot og lega. 12m.  Bringusund; mjög gott flot og lega. 8m. | Leiðsagnarnám  Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa. |